
بنت النيل
مايو ١٩٥٣

قاسم أمين

ما أظن عظيما جديرا بالتمجيد واعلاء الذكر فى عهد التحرير مثل قاسم أمين ، فانه أول من نادى بتحرير نصف المواطنين ، وطالب برفع الغبن عن بنات وطنه ، وألح فى مساواتهن بالذكور من المواطنين .

ان قاسم أمين يسعد اليوم فى مثواه ، فقد تأهلت مصر لتحقيق المعانى السامية التى نادى بها منذ عشرات السنين ، فأصبح للمرأة فيهـــا مكانها الاصيل فى مقدرات البلاد ، ولم يبق أمامها الا تحقيق المساواة السياسية وتتم رسالته على أحسن وجه ، ويتم معها تحرير المرأة فى كل جانب من جوانب الحياة .

وما ينبغى أن يقتصر الاحتفال بذكرى قاسم أمين على النساء فقط ، فانه أحق باحتفال الرجال ، لان قاسما لم يرد النهضة للمرأة لتسعد المرأة ، بل أراد نهضتها ليسعد الشعب كله ، أراد تحريرها لتكون زوجة تسند زوجها عند الشدائد ، وأما تبصر أبناءها بواجباتهم، وأختا تقف الى جانب شقيقها فى الملمات ، أرادها امرأة واعية عارفة لحقوقها والتزاماتها وأبى أن تعيش على هامش الحياة .

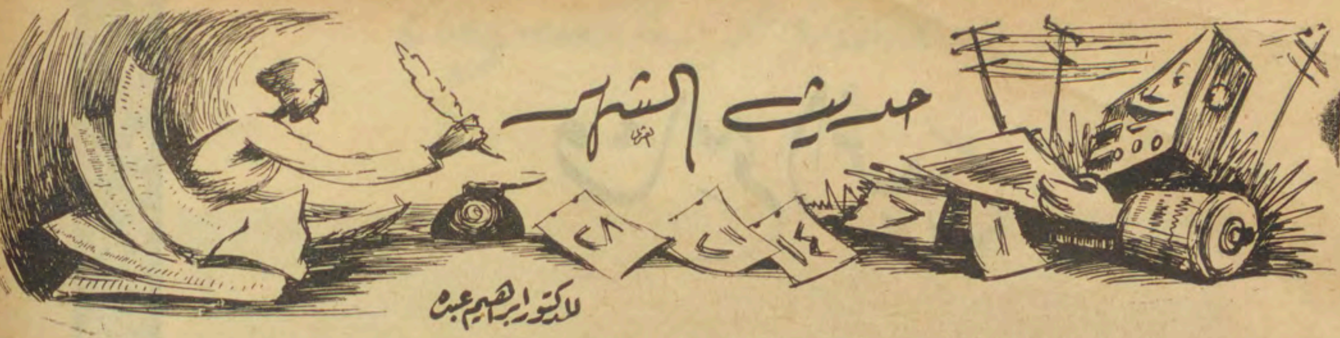
لقد دعا اللواء محمد نجيب زعيم الثورة كل مواطنة الى الجهاد عندما يحين موعده ، وما دعا الزعيم هذه الدعوة الا وهو مطمئن الى أن المواطنات يعرفن اليوم واجبهن ويشعرن بحق الوطن عليهن ، فقد تحررن من رق العبودية ولا تعيش حرة فى أمة ذليلة مستعمرة .

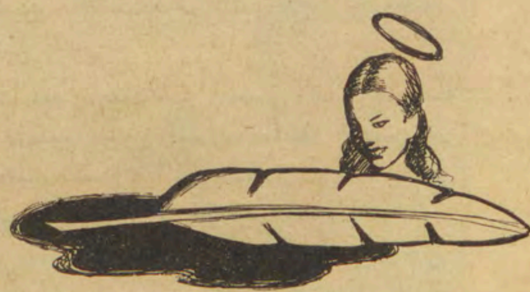
ان هذه الدعوة التى تستجيب لها اليوم كل مصرية ، قد أعد لها قاسم أمين العدة منذ سنوات وسنوات ، بما صنعه فى سبيل تحرير المرأة وتهيئتها نفسيا لقبول دعوة الجهاد والفـداء ، وأثمرت جهوده ، فاذا كل مصرية تعرف واجبها وتنصت اليوم لهتاف المسئولين فى حرارة وثقة واطمئنان .

ان التحرير الاكبر الذى يغمرنا الآن قد اتجه فى جانب من جوانبه لرســالة الزعيم الشهيد قاسم أمين ، الذى عاش ومات فى سبيل تحـــرير نصف الامة والخروج به من ظلمات الحريم والجحيم الى الهـــواء الطلق حيث تقف المرأة فى الصف ، تساهم فى تشييد البناء ، وتلبى فى سبيل الوطن النداء ، وتقدم روحها ودمها اذا استوجب الامر الفداء ..

حقا ان قاسم أمين جدير باحتفال الرجال قبل احتفال النساء .

درية شفيق





المهنة الرفيعة :

وأقصد بالمهنة الرفيعة مهنة الصحافة ، فلو ان الصحافة المصرية احترمت نفسها منذ سنة ١٨٨٢ ولم تطبل وتزمر لكل أمير ووزير لما استطاع الانجليز أن يبقوا فى مصر هذه السنين الطويلة ، فقد كان الامراء والوزراء صنائع الاحتلال، والصحافة كانت تنافق تلك الصنائع ، ومن ثم عاشت مصر فى الظلام نحو سبعين عاما ، فلما أدت الصـــحف بعض واجبها بالنقد الصريح العنيف ، سقط العهد الماضى سقوطا لا رجعة له ، وثبت أنه قد وجد فى مصر لفترة قصيرة صحافة تحترم نفسها ولا تنافق ملكا أو وزيرا ٠٠٠

وكذلك الامر فى معالجة شئون الشعب الاجتماعية ، اذا أردنا أن نرفع مستوى الشعب فيجب ألا ننافق هذا الشعب، والصحفى الذى ينافق عامة الناس أو خاصتهم انما يدلس عليهم ويفسد طبائعهم ، ويصنع أشنع مما يصنعه الاحتلال ٠

وأحب أن أقول للقارئات الكريمات بهذه المناسبة اننى فى حديث الشهر كمن يؤذن فى مالطة ! فكل يوم أسمع أن فلانا طلق فلانة لانها أصرت على أن تكون « كسوة » الصيف كما هى ، عدة مئات من الجنيهـــات دون نظر الى الازمة الاقتصادية أو دعوة العهد الجديد للتقشف ، ومنـــذ اليوم نناقش البيوت فكرة السفر الى الاسكندرية وموانى البحر الاخرى ، وسوف تقوم الازمات بين الازواج والزوجات على « التصييف » كما قامت على كساء الصيف ٠٠

ومن يدرى فقد يكون فصل الصيف « فصلا » لكثير من الزيجات التى قامت على القشور والتفاهات !٠٠

المشكلة الكبرى :

ليس الجلاء هو مشكلة الثورة الكبرى ، فجلاء المستعمر سيتم راضيا أو ساخطا ، لكن مشكلة الثورة هى ما عليـــه أخلاقنا نحن الذين نريد جلاء الانجليز، ونريد أن نرفع هاماتنا فوق جميع الرءوس ٠٠٠

نحن الذين نعيش فى الدس والحقد والحسد ، نحن الذين نسمع كل يوم أسرة تلغ فى عرض أسرة، نحن الذين لا نصدق فى اليوم مرة ولا نقول كلمة الحق أبدا ٠٠٠



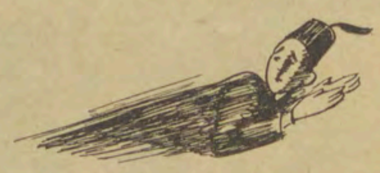
نحن الذين يأكل بعضنا بعضا ويكيد بعضنا لبعض ٠٠ ولاى مبرر ؟؟ لاتفه الاسباب تبين طبيعة الشر فينا وتظهر سجايانا الصغيرة ٠

هذه هى مشكلة الثورة ٠٠٠ كيف تنتزع من نفوسنا هذا الصغار وهذا السواد ؟ كيف تعالج الثورة نفسية ســـيدة جميلة أنيقة سمعتها بنفسى تتحـــدث فى عرض كل سيدة يمتدحها انسان ؟ سمعتها أكثر من مرة وناقشتها أكثر من مرة ، وعبثا حاولت أن أصرفها عن هذا السوء ، فقطعت علاقتى بها وبزوجها وبأسرتها فقد خشيت أن تتخيلنى سيدة جميلة حسناء ؟!



أستاذ في الجامعة ...

وما أتفه بعض أساتذة الجامعات ! يطلب زميله فيسأله عما طبخ وعما اشترى ، وعما يصنع، تماما كما تفعل السيدات التافهات ، يؤدى حضرته زيارة فى التليفون ، وتطول الزيارة – والله وأقولها غير حانث – ساعة أو أكثر من ساعة فى حديث فارغ لا يرضاه كتبة الارشيف فى مصالح الدولة ، فالزمن عندهم أغلى وأثمن ، أما عند أستاذ الجامعة فالزمن ليس له حساب ، ودروس تلاميذه لا تحتاج الى تحضير أو دراسة ، ورأسه الخاوى قادر على زيارة التليفون ساعة بل ساعات فى حديث ، بعضه للاسف الشديد يؤاخذ عليه قانون العقوبات !



سيد الاخلاق :

قالوا ساخرين ان الجبن سيد الاخلاق ! وتذكرنى هذه الحكمة ، ويا لها من حكمة ! بقصة حكاها لى موظف فى احدى الوزارات فصلوه أخيرا ، والتقى به صديق أو قل محسوب عليه سبق أن رقاه وسنده حتى أصبح قريبا من بعض الوزراء ... قابله هذا الصديق فجرى بعيدا عنه كما يجرى السليم من الاجرب فقد خشى أن يراه أحد من الناس فينقل الى رؤسائه أنه كان شجاعا وصافح مفصولا .. ونسى المسكين أن العيش والملح أقوى من الرءوساء ، وأن من لا يقيم وزنا لهذا الادام لا خير فيه لرئيس أو لوزير ، فهؤلاء جميعا سيتركون وظائفهم يوما ولا يبقى الا معروف العيش والملح وأنعم به من ادام .. حقا ان بعض الناس فى حاجة الى أن تطهر نفوسهم من الفكرة السائدة بأن الجبن سيد الاخلاق ؟!



فضل الثورة :

تزوجت أخيرا بعد انتظار دام نحو عشرين عاما فى انتظار زوج كان الشرط الاول فيه أن يكون وارثا لالف فدان أو مرشحا على الاقل لهذا الارث الكبير ؟!

تزوجت لان الثورة حدت من هذه الفوضى وجعلت أثرى الاثرياء لا يملك أكثر من مائتى فدان ، وهو قدر كبير عندى، لانى لا أملك فدانا ولا أعرف كم يضم الفدان من قراريط !

تزوجت المسكينة لا صاحب أطيان بل تزوجت موظفا فى حدود الخمسين يتقاضى مرتبا لا يتجاوز الخمسين جنيها ، ووجدت بعد عشرين عاما وبعد أن بلغت نحو سبع وثلاثين سنة أن الخيرة فيما اختاره الله لها وأن الزواج ليس تجارة ، وأنه شىء لا يقوم بمال أو طين ..

أحمد الله أن عقدتها قد « انفكت » كما يقول أولاد البلد ، وأصبحت زوجة بفضل الثورة التى قربت بين الطبقات وأعادت العقول الى الرءوس ، وأقنعت الكثيرات بفضائل الزواج ..



امهات الفائزين فى المسابقة فى دار مجلة بنت النيل وقد حملت كل واحدة طفلها فى اعتزاز وفخر

مع الفائزين فى مسابقة أصح طفل

فى عدد أكتوبر سنة ١٩٥٢ أعلنت مجلة بنت النيل عن مسابقة لاصح طفل فى مصر والشرق العربى اشترطت فيها أن يكون عمر الطفل المتسابق بين السنة والتسع سنوات وقررت اعلان نتيجة المسابقة فى أول يناير سنة ١٩٥٣ .

وبدأ سيل صور المتسابقين يتدفق على ادارة المجلة بشكل لم تعهده من قبل ولم ينته شهر نوفمبر الا واتضح للقائمين على هذه المسابقة أن ستة أعداد غير كافية لنشر الصور التى وصلت فرأت أن تؤجل اعلان النتيجة الى شهر مارس وضاعفت عدد الصفحات التى تنشر فيها صور المتسابقين حتى بلغت الست ولكن ظل عدد الصور المرسلة من القراء يزداد فرأت المجلة نفسها مضطرة الى تأجيل اعلان نتيجة المسابقة مرة ثالثة وزيادة عدد الصفحات المخصصة لها .

وأخيرا ظهرت النتيجة فى عدد أبريل الماضى ففازت بالجائزة الاولى الطفلة سلامة محمد نجم وبالجائزة الثانية ليليان اسحق عزيز وبالجائزة الثالثة الطفل عبد العزيز محمد عبد العزيز وبلغ عدد المشتركين الذين نشرت صورهم وانطبقت عليهم شروط المسابقة ٢٧٦ ولو لم تنه المسابقة فى هذا الموعد لوصل عددالمشتركين الى ما يقرب من الالف .

وفى صبيحة يوم الخميس الموافق ٩ من ابريل الماضى اجتمع بمجلة بنت النيل آباء وأمهات الاطفال الفائزين فى **مسابقة اصح طفل** . وكان منظر الاطفال يبعث السرور والسعادة فى النفوس . فللطفولة نشوة وجمال يقدرهما كل انسان .

وكان فى استقبالهم الدكتورة درية شفيق وأسرة تحرير المجلة . وبعد تناول المرطبات ، أخذت للحاضرين بعض الصور التذكارية ، ثم توجهوا جميعا الى المحلات التى تفضلت بالمساهمة فى تقديم جوائز هذه المسابقة .

فزاروا أولا محلات الاستاذ بيير كلوفاس الخياط الشهير الذى رحب بهم وعرض عليهم مجموعة الازياء التى قام بتصميمها بنفسه لموسم الصيف فاختارت حضرة السيدة والدة الفائزة الاولى الطفلة سلامه محمد نجم فستانا غاية فى الاناقة وحسن الابتكار وقيمته خمسون جنيها قدمه حضرة الاستاذ كلوفاس مساهمة منه فى هذه المسابقة .

ثم توجه الجميع الى محلات تريدكو الكبرى بشارع شريف باشا بالقاهرة ، فاستقبلهم حضرات مدير ورؤساء الاقسام بكل ترحاب وبعد أن جالوا فى مختلف الاقسام وشاهدوا أجمل المعروضات انتقلوا الى قسم ملابس الاطفال حيث اختارت حضرة والدة الفائزة الاولى الطفلة سلامه محمد نجم كسوة مكونة من الملابس الداخلية والخارجية ، قيمتها عشرون جنيها . كما انتقت أيضا حضرة والدة الطفلة ليليان اسحق عزيز الفائزة بالجائزة الثانية كسوة من الملابس الداخلية والخارجية قيمتها عشرة جنيهات مصرية وقد قدمت هاتين الجائزتين محلات تريدكو الكبرى .

وذهب حضرة والدى الطفل عبد العزيز محمد عبد العزيز الفائز بالجائزة الثالثة الى محلات جاتينيو الكبرى بشارع محمد بك فريد بالقاهرة حيث استقبلهم حضرة مدير تلك المحلات وانتقل بهم الى قسم لعب الاطفال حيث اختار الطفل لعبة قيمتها خمسة جنيهات قدمتها محلات جاتينيو الكبرى .

كما وزعت على كل طفل اشترك فى هذه المسابقة



امهات الفائزين فى المسابقة فى دار مجلة بنت النيل وقد حملت كل واحدة طفلها فى اعتزاز وفخر

مع الفائزين فى مسابقة أصح طفل

فى عدد أكتوبر سنة ١٩٥٢ أعلنت مجلة بنت النيل عن مسابقة لاصح طفل فى مصر والشرق العربى اشترطت فيها أن يكون عمر الطفل المتسابق بين السنة والتسع سنوات وقررت اعلان نتيجة المسابقة فى أول يناير سنة ١٩٥٣ .

وبدأ سيل صور المتسابقين يتدفق على ادارة المجلة بشكل لم تعهده من قبل ولم ينته شهر نوفمبر الا واتضح للقائمين على هذه المسابقة أن ستة أعداد غير كافية لنشر الصور التى وصلت فرأت أن تؤجل اعلان النتيجة الى شهر مارس وضاعفت عدد الصفحات التى تنشر فيها صور المتسابقين حتى بلغت الست ولكن ظل عدد الصور المرسلة من القراء يزداد فرأت المجلة نفسها مضطرة الى تأجيل اعلان نتيجة المسابقة مرة ثالثة وزيادة عدد الصفحات المخصصة لها .

وأخيرا ظهرت النتيجة فى عدد أبريل الماضى ففازت بالجائزة الاولى الطفلة سلامة محمد نجم وبالجائزة الثانية ليليان اسحق عزيز وبالجائزة الثالثة الطفل عبد العزيز محمد عبد العزيز وبلغ عدد المشتركين الذين نشرت صورهم وانطبقت عليهم شروط المسابقة ٢٧٦ ولو لم ننه المسابقة فى هذا الموعد لوصل عدد المشتركين الى ما يقرب من الالف .

وفى صبيحة يوم الخميس الموافق ٩ من ابريل الماضى اجتمع بمجلة بنت النيل آباء وأمهات الاطفال الفائزين فى **مسابقة اصح طفل** . وكان منظر الاطفال يبعث السرور والسعادة فى النفوس . فللطفولة نشوة وجمال يقدرهما كل انسان .

وكان فى استقبالهم الدكتورة درية شفيق وأسرة تحرير المجلة . وبعد تناول المرطبات ، أخذت للحاضرين بعض الصور التذكارية ، ثم توجهوا جميعا الى المحلات التى تفضلت بالمساهمة فى تقديم جوائز هذه المسابقة .

فزاروا أولا محلات الاستاذ بيير كلوفاس الخياط الشهير الذى رحب بهم وعرض عليهم مجموعة الازياء التى قام بتصميمها بنفسه لموسم الصيف فاختارت حضرة السيدة والدة الفائزة الاولى الطفلة سلامه محمد نجم فستانا غاية فى الاناقة وحسن الابتكار وقيمته خمسون جنيها قدمه حضرة الاستاذ كلوفاس مساهمة منه فى هذه المسابقة .

ثم توجه الجميع الى محلات تريدكو الكبرى بشارع شريف باشا بالقاهرة ، فاستقبلهم حضرات مدير ورؤساء الاقسام بكل ترحاب وبعد أن جالوا فى مختلف الاقسام وشاهدوا أجمل المعروضات انتقلوا الى قسم ملابس الاطفال حيث اختارت حضرة والدة الفائزة الاولى الطفلة سلامه محمد نجم كسوة مكونة من الملابس الداخلية والخارجية ، قيمتها عشرون جنيها . كما انتقت أيضا حضرة والدة الطفلة ليليان اسحق عزيز الفائزة بالجائزة الثانية كسوة من الملابس الداخلية والخارجية قيمتها عشرة جنيهات مصرية وقد قدمت هاتين الجائزتين محلات تريدكو الكبرى .

وذهب حضرة والدى الطفل عبد العزيز محمد عبد العزيز الفائز بالجائزة الثالثة الى محلات جاتينيو الكبرى بشارع محمد بك فريد بالقاهرة حيث استقبلهم حضرة مدير تلك المحلات وانتقل بهم الى قسم لعب الاطفال حيث اختار الطفل لعبة قيمتها خمسة جنيهات قدمتها محلات جاتينيو الكبرى .

كما وزعت على كل طفل اشترك فى هذه المسابقة



اختيار الثوب



تفكير قبل الاختيار

علبة بودرة تالك ماركة بوريال مقدمة من المسيو جورج سبانوس الوكيل العام فى مصر .

هذا وقد انتهزت المجلة فرصة وجود أمهات الاطفال الفائزين ووجهت الى كل واحدة منهن الاسئلة التالية:

السؤال الاول : ما هو شعورك حينما طالعت نبأ فوز طفلك فى المجلة ؟

السؤال الثانى : ما هى الصفات البارزة التى تعجبك فى طفلك وما هى العيوب التى تضايقك فيه ؟

السؤال الثالث : ماذا تتوقعين لطفلك من مستقبل ماذا تتمنين له ؟

وكان رد حضرة السيدة والدة الطفلة سلامه محمد نجم على الاسئلة كالاتى :

« ان الشعور الذى خالجنى لم يكن بالجديد على وهو شعور بالفرح طبعا ، أما عدم حدته فناشىء من أن طفلتى الثانية قد فازت عدة مرات فى مسابقات كهذه فى لبنان .

— ان الصفات البارزة فى طفلتى هى تلك التى أهلتها لنيل الجائزة الاولى ، أما العيوب التى تضايقنى فيها فهى غيرتها من شقيقتها وعنادها .

— ان هذه المسألة متروكة للظروف وميول ابنتى نفسها ونحن « أنا وزوجى » نحاول أن نعد الطفلة اعدادا طيبا لمواجهة الحياة بحيث تنال حظا طيبا من التعليم وبحيث تحيط بها صحبة منتقاة من لداتها ، وبالطبع أنا أتمنى لها كل سعادة وهناء .

أما والد الطفلة لليان اسحق عزيز الفائزة الثانية فقد قال بعد أن استمع الى اجابة والدة الفائزة الاولى انه لن يضيف شيئا عليها ففيها الكفاية كل الكفاية بالنسبة لطفلته لليان .

وكانت والدة الطفل عبد العزيز محمد عبد العزيز فرحة مستبشرة وهى تجيب على الاسئلة الواحد تلو الاخر قالت لنا :

— ان شعورها طبعا هو شعور كل أم لها طفل حقق فوزا تتمناه له فى كل أبواب الحياة .

وردت على السؤال الثانى قائلة :

— ان صحته جيلة وكذلك ملامحه ، أما عيوبه التى تضايقنى فهى العناد والاصرار على الحصول على كل ما يريده بكل الطرق وخاصة البكاء ... والخلاصة فطفلى « شقى » جدا .

واختتمت اجاباتها بقولها :

— نحن نعمل كل ما فى وسعنا فى سبيله ، أما المستقبل فبيد الله كما انه خاضع لظروف الحياة ورأى الولد نفسه حينما يشب ويكبر .

وان بنت النيل اذ تهنىء الاطفال الفائزين بفوزهم تشكر كل الشكر حضرات القراء والقارئات الذين ساهموا فى هذه المسابقة الفريدة سواء أدلوا بأصواتهم أو أرسلوا صور أطفالهم ، وترجو من الذين لم يتسلموا علبة بودرة بوريال أن يتقدموا لتسلمها فى أقرب وقت .

وستنظم بنت النيل مسابقة جديدة تأمل أن يكون الاقبال عليها مثل الاقبال على هذه المسابقة .



والد ووالدة الفائز الثالث فى محلات جاتينيو





هنا يصنعون الأمهات

ترى .. هل يمكن للفتاة أن تجمع بين العمل والبيت فى آن واحد ؟! ان الكثيرين لا يؤمنون بأن المرأة تستطيع أن تقوم بأى عمل وتؤدى واجبها نحو بيتها فى نفس الوقت.. واذا ضربت لهؤلاء مثلا بامرأة من النساء اللائى نقابلهن فى حياتنا اليومية.. فاننا سنجد حتما من يقول : ومن يدرينا ماذا تعمل فى بيتها ؟ ربما تركت أمره للخادمات يرتبنه وفق هواهن !

وانى لا أحب أن أجادل هؤلاء ولكنى أقدم لهم هذا التحقيق الصحفى الذى يثبت أن الفتاة حين تتعلم لا تهتم بالمواد العلمية فحسب وانما تتعلم ما يحتاجه بيتها قبل أى شىء آخر .. والدليل على ما أقول هو تلك الصور التى نشاهدها مع هذا الكلام والتى أخذت لطالبات المدرسة الثانوية التجارية للبنات .

* * *

ان السيدة احسان زكى ناظرة المدرسة تؤمن بأن الفتاة لا بد أن تتعلم شئون بيتها وتتقنها بجانب اتقانها للمواد العلمية وقد دلت الاحصاءات على أن خريجات المدرسة بالرغم مما يقمن به من مجهود شاق فى أعمال البنوك والشركات فان اللائى تزوجن منهن قد أثبتن أنهن أمهات صالحات ، جديرات بأن يقدمن لنا الاجيال التى ستبنى مجد الوطن .

ففى كل عام يخرج من المدرسة مائة وعشرون طالبة قد يسمع الانسان عن نجاحهن ولكن لا نجد شخصا واحدا يهتم بأن يقدر المجهود المضنى الذى بذل فى اعداد كل واحدة من هؤلاء لكى تواجه المجتمع الذى تعيش فيه ..

تدخل الفتاة وقد حصلت على الشهادة الابتدائية .. فلا يكتفى باستكمال محصولها العلمى فى السنتين الاوليين بل تتعلم كيف تدير شئون بيتها وكيف تنظم مطبخها بحيث لا تكلف زوجها كثيرا فى مستقبل حياتها، وبجانب هذا تتعلم التفصيل والخياطة الى جانب العلوم المختلفة .

وتفسر السيدة احسان زكى اهتمامها بالرياضة البدنية بأنها ترمى الى خلق هذه العادة فى الفتاة فتشب عليها وتخلق بيتا صحيحا لا تزوره العلل .

وتفسر السيدة احسان زكى اهتمامها بالرياضة البدنية بأنها ترمى الى خلق هذه العادة فى الفتاة فتشب عليها وتخلق بيتا صحيحا لا تزوره العلل والاسقام

ومن الغريب أن المدرسة تبذل ما فى وسعها لكى تقدم لنا جيلا من الفتيات الصالحات ، وتبذل الفتيات مجهودا جبارا أيضا لكى يفدن مما يتعلمن .. ولكن وزارة المعارف لا تقدر فيهن هذا المجهود وتعمل على اضاعته هباء ... فجدران البناء تقع تدريجيا ولا حل لها ، والآلات التى تتعلم عليها الفتيات قد مضى عليها الزمن وتقدم من بعدها العلم ولا تعرف الطالبات من أمر الآلات الجديدة شيئا اللهم الا فيما يقمن به من رحلات علمية يزرن فيها الجمارك والبنوك والشركات حتى يعرفن أحدث النظم التى تسير عليها هذه المؤسسات ولكى يحطن علما بما قدم العلم للتجارة من مستحدثات تسهل العمل وتزيد الانتاج.

ان القاهرة بأكملها لا توجد بها سوى مدرسة تجارية واحدة للبنات فلن يضير وزارة المعارف شيئا أن تشترى بضع آلات لن تكلفها أكثر من بضع مئات من الجنيهات لن ترهق ميزانية الدولة وستستفيد منها فائدة كبرى .

ثم البناء .. ان (البدروم) قد استغلته المدرسة أيضا ليكون مكانا لدروس التدبير ولولا هذا لما استطاعت المدرسة أن تؤدى رسالتها..

وعلى العموم ان تعليم البنات تعليما تجاريا لن يشغل الفتاة عن بيتها وما فيه ، بل ان الشركات قد تنبهت لتقدم الفتاة فى هذا المضمار فاستخدمت الفتيات قبل الرجال لانهن أظهرن مهارة وصبرا فى تأدية عملهن .



وانا نرجو أن يسعى الجميع لمعاونة الفتاة المصرية على مواجهة مستقبل حياتها والالمام بجميع نواحيها حتى تصير أما تعتمد عليها فى بناء أجيالنا .

فتحى محمد عبده



النساء فى هيئة الأمم المتحدة

« تعترف الامم المتحدة بحقوق المرأة وتفسح لها مكانا لتحتل مقاعد الشرف فى الجمعية العمومية »





كان من النادر منذ سنوات العثور على امرأة بين الدبلوماسيين، أما اليوم فان من يشهد جلسات الجمعية العامة للامم المتحدة ، يرى عددا كبيرا من النساء جالسات بين زعماء العالم ·

لا يقل عدد الدول التى تشترك المرأة فى عضويه وفودها لدى الدورة السابعة للجمعية العامة عن ٢٢ دولة ، ففى الصف الاول من مقاعد الجمعية تجلس مسز فرانكلين د· روزفلت بين السفير وارن اوستن والسفير ارنست جروس من أعضاء وفد الولايات المتحدة كما تجلس ضمن أعضاء وفد المملكة المتحدة مسز ا· ايمت ومدام س· م· سبرانسكايا ضمن أعضاء وفد الاتحاد السوفييتى ·

واذا نظر الانسان الى الوفود الجالسه فى الصفوف الاخرى ، حسب الترتيب الابجدى ، يجد للمرأة مكانا بين أعضاء وفود بلجيكا وبوليفيا وروسيا البيضاء وكندا وشيلى وتشيكوسلوفاكيا والدانمرك وسان دومنيك وفرنسا والهند واندونيسيا والعراق وهولندا والنرويج والباكستان وبولندا السويد واوكرانيا ·

وثمة امرأتان على رأس وفدين من وفود الدول لدى الامم المتحدة، احداهما هى مدام فيجايا لاكشمى بانديت ، سفيرة الهند السابقة فى موسكو وواشنطن وشقيقة النانديت نهرو ، رئيس وزراء الهند، والاخرى هى الدكتورة جرترودا اسيكانيوفا كاكرتوفا نائبة وزير الخارجية فى تشيكوسلوفاكيا ·

ولهذه النساء تأثير فى مجريات الحوادث ، وفى تاريخ عصرنا هذا، بما يعربن عنه من آراء ، سواء فى المناقشات العامة بالجمعية أو فى أثناء اشتراكهن فى بعض اللجان الهامة · فهن يساهمن فى القرارات التى تتخذها الامم المتحدة بشأن مختلف المسائل السياسية والاقتصادية والاجتماعيه والثقافية والقانونيه ·

وهكذا كان للدورة السابعة للجمعية العامة الفضل فى زيادة أهمية الدور الذى تلعبه المرأة فى المجالس الدولية ·





امتحن معلوماتك التاريخية



١) ما اسم رئيس الولايات المتحدة الامريكية الذى حرر العبيد ؟
ا ـ جيفرسون
ب ـ لنكولن
ج ـ ولسن



٢) ما اسم العناصر الهولندية التى تقطن جنوب افريقيا ؟
ا ـ البوشمن
ب ـ البانتو
ج ـ البوير



٣) ما اسم ملك اليمن الذى قتله الثوار فى السنين الاخيرة ؟
ا ـ الامام عمر
ب ـ امام يحيى
ج ـ الامام عبد الله

عند الامتحان



نحن الان فى شهر مايو أى فى شهر الامتحانات ·· ان أنوار غرف الاستذكار لا تنطفىء فى هذا الشهر الا بعد منتصف الليل فى العادة وعيون الطلبة والطالبات لا تنام الا بعد هذا الوقت ·· ولكن الاهم حقا هو أعصابهم وعقولهم ·

فى هذه الفترة ، أى فى آخر العام الدراسى نجد أعصاب المستذكرين وعقولهم حساسة جدا ومجهدة جدا ، وذلك لسيطرة فكرة واحدة عليها هى فكرة الامتحان ··

ان الامتحان شر لا بد منه ان شئت الصراحة وعلى هذا الاساس يجب أن نواجهيه · اننا فى مضمار حياتنا اليومية العادية نواجه آلاف الاختبارات دون أن نحس أو نشعر ، ودون أن نعى أيضا ·· نجتاز هذه الاختبارات بنجاح ·· والواقع اننايجب أن نواجه « الامتحان » وكأنه أمر من أمور حياتنا العادية رغم ما يحيط به من مظاهر تؤثر فى نفسيات الكثيرات من طالباتنا ·

وعلينا الان أن نعرف لك الامتحان · ولن نقول لك كلماتنا التىقلناها فىالاسطر السابقة ، أى أنه شر لا بد منه ، لانك ولا بد قد حفظتها عن ظهر قلب ، ولكننا سنقول لك انه ليس سوى محاولة ومحاولة رسمية لاثبات ان شخصا ما قد انتهى منمرحلة تعليمية معينة وذلك تمهيدا لانتقاله الى مرحلة أخرى أعلى من السابقة ·

هذا هو التعريف المجرد للامتحان دون تزويق أو لف أو دوران ···

وهذا الامتحان قد لا يؤدى المهمه المفروض انه وضع لتحقيقها او بمعنى آخر اثبات ان شخصا قد انتهى منمرحلة دراسية معينة بسبب بعض الظروف الخارجة عن ارادته ولكن موضوع بحثنا الان لن يكون هذه الظروف الطارئة اذ هى كثيرة وشخصية فى كل حالة تقريبا ··

ان ما نريد مناقشته الان هو كيف نجعل الانسان فى حالة تمكنه من التفاعل تفاعلا حرا كاملا يؤدى الى الغرض المنشود مع هذ التجربة ، أى الامتحان ·

ان الطالبة عندنا فى مصر أو على العموم فى الشرق لا يشغل بالها من الامور الا ما يتعلق بدراستها وعلى هذا الاساس يجب اعتبار كل شىء يعطلها عن الامتحان وهما طارئا ليست له أرض ثابتة يقف عليها ·

وهذه الاوهام كثيرة يخترعها العقل البشرى غالبا كيما يبرر بها عدم رغبته القيام بأى مجهود جبار مثل ذلك المجهود الذى سيبذل لاحراز النجاح فى الامتحان،

وأول هذه الاوهامالاعتقاد فى المرض بينما تكون الطالبة غير مريضة اطلاقا ·· وقد ذكرت حجة المرض بالذات





٤) ما هو اللقب المحلى الذى يلقب به امبراطور الحبشة ؟
أ ـ النجاشى
ب ـ اللاما
جـ ـ الملك

٥) فى عهد من اشترت انجلترا حصة مصر فى أسهم قناة السويس ؟
ا ـ الخديو توفيق
ب ـ الخديو اسماعيل
جـ ـ السلطان حسين كامل
(الاجابة الصحيحة ص ١٣)

لانها منتشرة عندنا والرد عليها غاية فى البساطة اذأن الحقيقة التى توصل اليها العلماء تقول بأن العقل البشرى فى مقدوره العمل والعمل الى ما لا نهاية وذلك اذا كان عمله غير مصحوب بمجهود عضلى شاق .

فلتعلم كل طالبة ان فى امكانها احراز النجاح اذا نظمت نفسها ورتبت أمورها بحيث تستذكر عشر ساعات يوميا .. ففى هذا الكفاية ، كل الكفاية .

وثانى هذه الاوهام أهمية ما يحدث عادة لدى الطالبات ذوات الحساسية الشديدة من اصطدام شعورهن بكرامتهن باحتمال الرسوب فى الامتحان مما يؤدى الى عدم التركيز والتشتت بينما هذا التركيز هو أهم مستلزمات النجاح ـ لا فى الامتحان فقط ـ ولكن فى الحياة أيضا ..

ان التركيز هام جدا ومن ألزم لوازم كل عمل يقوم به الانسان ، والعمل العقلى بالذات فى حاجة الى التركيز ولذا يجب العمل بكل جهد بحيث تبتعد كل طالبة عن الاجواء التى تساعد على التشتت .

والان اليك بنصائح حتى تؤدى امتحانك بطريقة صحيحة .

١ ـ عليك بتسجيل كل ما يرد الى ذهنك مباشرة عقب التفكير فى السؤال فقد ثبت أن هذا هو الاصح وانه لا داعى لسؤال صديقة تجلس بجوارك هل هذه الاجابة هى الصحيحة أم لا ؟ ان مثل هذ الاسئلة ان دلت على شىء فانما تدل على تشككك فى نفسك وان أنتجت شيئا فلن تنتج سوى التشتت .

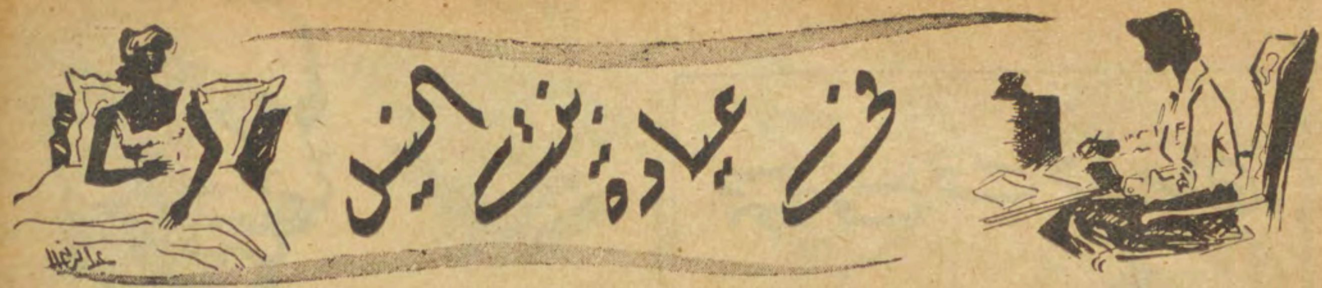
٢ ـ عليك بتلافى التطويل فى الاجابة لانه سيشتت فكرك وقد يخرج بك عن المطلوب. تعلمى كيف تعطين أفكارك الالفاظ المناسبة .

٣ـ حاولى باستمرار كتابة اجاباتك على شكل نقط لان هذا يشعر المصحح بأنك ملمة بالموضوع محيطة به من كافة نواحيه .

٤ ـ لا تحاولى التفكير فى المادة التى ستؤدين الامتحان فيها فى اليوم التالى بينما أنت فى لجنة الامتحان لان هذا من الخطورة بمكان ، ركزى نفسك فى المادة التى تجيبين عن أسئلتها .

٥ ـ وأخيرا لا تراجعى ليلة الامتحان الا المادة التى سبق لك أن استذكرتها من قبل لان قراءة أى شىء جديد لن ينتج سوى انهاك عقلك وتشتيت فكرك. ان المراجعة ان هى الا المام استعراضى للتفاصيل والامتحان الذى يليها ليس سوى امتحان لقدرة الانسان على هذا الالمام

ن . خ .



بعض الملاحظات عن الرضاعة

للدكتور محمد شوقى عبد المنعم

لعله من الصعب جدا أن تجد من يجادل فى فائدة رضاعة الام من ثدى أمه ، فلبن الام لا يعادله أى لبن آخر في تركيبه المناسب لنمو الطفل والرضاعة تساعد على رجوع أعضاء جسم الوالدة الى حالتها الطبيعية كما كانت قبل الحمل ، وكذلك تجمع الامهات على كثرة المضار والمضايقات التى تسببها الرضعات والالبان الصناعية مهما تختلف أنواعها ومصادرها ولكن بالرغم من كل ذلك نجد أنه من النادر أن نجد الام التى لا تسارع فى فطام ابنها عند أول بادرة لاى مشكلة تصادفها أثناء الرضاعة فتحرم الطفل من غذائه الطبيعى وتعرضه للمرض نتيجة للوصفات الغذائية أو الألبان الصناعية ولا توجد الا بعض الحالات القليلة التى تضطر فيها لحرمان الطفل من أمه ، خوفا عليه ومراعاة لحالته هو ، فلو كانت الام مصابة بمرض معدى مثل السل مثلا ، فاننا نفصل الطفل عن أمه خوفا من اصابته من أمه .

وقد تحتج بعض الامهات بعدم ظهور الحلمات ، أو بامتناع الطفل الضعيف من مص الحلمات ، واستخراج اللبن منها ولكن هذا العذر غير مقبول طبعا ، فمن الممكن استخراج اللبن بشفاطة أو بالتدليك ثم يعطى للطفل بالمعلقة أو بالثدى الصناعى ،

وقد تعتذر بعض الامهات بضعف الصحة العمومية .. ظنا أن ضعف صحتهن يؤدى لنقص أو تغيير فى تركيب اللبن ويطلبن ارضاع الطفل غذاء صناعيا خشية عليه من الضعف ، ولكن التحاليل الطبية تثبت أن تركيب اللبن لا يتأثر كثيرا بصحة الام أو ضعفها اللهم الا من نسبة بعض الفيتامينات ومن المؤكد أن الام تستطيع تعويض هذا النقص لو تناولت بعض الاغذية الجيدة بنصف ثمن ما سوف تصرفه على طفلها من أثمان الادوية والفيتامينات والالبان الصناعية أو الطبيعية بعد فطام الطفل :

وتستعد غدد اللبن فى الثدى طول مدة الحمل لافراز اللبن متأثرة بافرازات المبيضين والمشيمة (الخلاص) فيكبر حجمها وتتغير لون الحلمتين ، حتى اذا ما جاء أوان الولادة نزل اللبن نتيجة لافرازات الغدة النخامية عن عملها ويستمر افراز اللبن نتيجة لعاملين مهمين هما :

١ ـ رضاعة الطفل من الثدى .

٢ ـ تفريغ الثدى مما فيه من اللبن ، فاذا لم يتم ذلك كما يحدث عند وفاة الطفل المولود مثلا ـ يتوقف افراز اللبن من نفسه ، فذا فهمنا ذلك ، فهمنا أهمية التشدد فى اعطاء الثدى للطفل كأسرع وأحسن طريقة لافراز اللبن من الثدى بدلا من الجرى وراء الادوية والاعلانات عن الخلاصات المختلفة للاكثار من اللبن ، فالطريقة الوحيدة العملية لضمان استمرار نزول اللبن هى الاستمرار فى اعطاء الثدى للطفل المولود ، فيعطى الطفل الثدى بضع دقائق فى مدة الاربع وعشرين ساعة الاولى من بعد الولادة ليمتص منها الافرازات المائية الموجودة بالثدى منذ منتصف مدة الحمل ، وهذه الدقائق على قلتها لها فائدتها الكبيرة فى تنبيه الثدى لافرازاللبن زيادة على فائدة المولود منها طبيا وغذائيا ، ويكفى اعطاء الثدى مدة خمس دقائق لكى يفرغ أغلب ما فى الثدى فاذا ترك الثدى فى فم الطفل مدة أكثر من ذلك قد تتسبب فى التهاب الحلمات أو تشققاتها .

والكميات التى يحتاجها الطفل فى الايام الاولى قليلة فيجب ألا تغالى الام فى اعطائه ما يزيد عن حاجته من السوائل السكرية الكثيرة التى قد يتقايأها ثانية أو تتسبب فى افساد نظام الهضم فى الايام الاولى بعد الولادة .

كما قد تغالى بعض الامهات فى أخذ بعض الاغذية ظنا منهن أنها تزيد فى ادرار اللبن ، والتى كثيرا ماتسبب مضايقتهن أكثر مما تفيدهن ، فليس من السهل على الام أن تغير تركيب لبنها بتغير كميات طعامها ، وعليها ألا تغير من طعامها المعتاد ولا من نظام تناوله ما دام هذا الغذاء يحتوى على الكميات المناسبة من المواد الزلالية مثل البيض واللبن واللحوم والجبن والفواكه والخضر . ولعلنا لا ننسى أن الام هى الوحيدة التى تقرر ان كان هذا الغذاء هو المناسب لها من عدمه ، فعليها أن تمتنع عن الطعام الذى تلاحظ أن له تأثيرا ضارا عليها أو على طفلها ، فبعض الاطعمة قد تتسبب فى الاقلال أو تغيير طعم اللبن فى بعض السيدات ، وبعضها قد يتسبب فى عسر هضم الطفل ، ولكن لايمكن الوصول اليه الا بالتجربة الشخصية .

الرمد الربيعي

للدكتور احمد محمود عبد النبي
حكيمباشي الرمد بمستشفى باب الشعرية

فى مثل هذه الايام من كل عام – أى فى فصل الربيع – تزداد الشكوى عند بعض الاشخاص من مرض بالعينين يسمى (الرمد الربيعى) . وليس لهذا المرض سبب معروف الا أن معظم أطباء العيون يميلون الى الاعتقاد بأن هذا المرض ظاهرة من ظواهر ازدياد الحساسية مثله فى ذلك مثل الارتيكاريا التى تصيب الجلد بعد أكلة من البيض أو السمك مثلا .

والرمد الربيعى قليلا ما يرى فى البلاد الباردة مثل انجلترا وفرنسا وألمانيا ولكنه يكثر فى البلاد الحارة صيفا مثل مصر والبلاد الواقعة على حوض البحر الابيض المتوسط كذلك تختلف حدة أعراضه حسب شهور السنة ، ففى البلاد ذات الشتاء البارد تبدأ الاعراض فى شهر مايو ويونيو ، وتكاد تختفى فى الشتاء . . ولكن فى البلاد الحارة نجد أن أعراض هذا المرض تظهر طوال أيام السنة .

والرمد الربيعى يعتبر مرض الشباب حيث يصيب الشبان والشابات وخاصة الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة وسن العشرين . . ونادرا ما يصيب شخصا بعد سن العشرين .

وهو يصيب العينين حيث يشعر المريض بأكلان شديد بالعينين مع افراز مخاطى قليل واحمرار بالملتحمة (بياض العينين) وعندما نقلب الجفن الى أعلى نجد أن بسطحه الداخلى مربعات صغيرة متراصة بجانب بعضها ذات لون أبيض كأنه قد سكب عليها قليلا من اللبن . . وعند فحص هذا الافراز بالميكروسكوب نجد به خلايا خاصة هى التى تميز هذا الرمد عن بقية الارماد . . وقد ينتج عن هذا المرض فى بعض الاحيان ارتخاء فى الجفون فيبدو المصاب كمن يغالب النعاس .

العلاج :

هذه الاعراض تعاود المريض سنويا لمدة تتراوح بين ثلاث وخمس سنوات ، ولكن قد تزيد هذه المدة أو تنقص ثم يشفى المريض تماما بدون أن يترك أثرا فى العين .

ولتخفيف حدة هذه الاعراض ينصح المريض بتغيير الجو فى الصيف ووضع نظارات سوداء لحفظ العينين من أشعة الشمس ، والاتربة مع استعمال بعض القطرات المسكنة . . ويجب عدم استعمال أى نوع من القطرة أو الغسيل الا بعد استشارة الطبيب لتقرير اللازم .

الاجابة الصحيحة

على الاسئلة المنشورة فى صفحة ١١

١ – لنكولن
٢ – البوير
٣ – الامام يحيى
٤ – النجاشى
٥ – الخديو اسماعيل

اشتركى فى نشاط بنت النيل

لمكافحة الامية بين الرجال والنساء

صحة أسنانك



ان الابتسامة الجميلة لا تعتمد على بياض الاسنان ولمعانها فقط ولكنها تعتمد على عدة عناصر اخرى تكمل هذا العنصر الذى ذكرناه . هذا وانه لمن حسن الحظ أن طب الاسنان قد ارتقى وقفز الى الامام فى السنين الاخيرة بحيث اصبح فى مقدورنا ان نحصل على اسنان جميلة وصحيحة فى نفس الوقت ونحن مطمئنات ان اكثر الاطباء يعتنون الآن لا بالناحية الصحية فقط للاسنان ولكن بناحية الشكل

واول واجب عليك ان كنت حريصة على الحصول على اسنان جميلة وصحيحة هو أن تراقبى غذاءك ثم عليك بعد ذلك بتنظيف اسنانك بالمعجون والفرشاة مرتين يوميا. واخيرا لابد لك من أن تترددى على طبيبك مرتين سنويا على الاقل . وقد يخيل اليك ان هذه الواجبات امرها سهل ولكن الواقع أثبت غير ذلك فقد تبين أن ثلاثة من كل خمسة لا ينفذونها رغم معرفتهم وايمانهم بها

ان الاغذية المنتشرة عندنا نحن المصريات اغذية غير صحية اطلاقا واليها ترجع أسباب امراض اسناننا . ان اغلب هذه الاغذية مكون من النوع الدسم الهش فى حين ان الاغذية الصحية حقا يجب ان تكون من نوع مخالف وانا اقصد ان المضغ عملية لازمة واساسية لتقوية الاسنان ولصحة اللثة لجعلهما قادرين على تحمل ومقاومة امراض الفم . ان اخطر انواع الاغذية على صحة أسنانك هى السندويتشات والكعك والشطائر وانواع الحلوى المختلفة . .



ولتنظيف الاسنان يجب العناية باختيار نوع الفرشاة المستعملة وكذلك نوع المعجون . ويجب ان تستعمل الفرشاة رأسيا لا افقيا لان هذه الطريقة تقوى اللثة وتساعد على تنظيم الدورة الدموية اللازمة لصحة لثتك . ويستحسن الاعتماد على الاختبار الشخصى لاختيار المعجون المناسب لان مايتلاءم مع غيرك قد لا يتلاءم معك

واما نصيحتنا لك بزيارة طبيب اسنانك مرتين على الاقل كل عام فهى من قبيل الاحتياط فنحن نؤمن بان الوقاية خير من العلاج ولذا يجب عدم انتظار المرض ثم علاجه بل يجب اتخاذ كل الاحتياطات قبل وقوعها . أن الاسنان واللثة من المناطق الحساسة جدا فى الجسم الانسانى ولذا فهى معرضة اكثر من غيرها للمرض ... ويمكننا ان نؤكد دون مغالاة ان الكثير من الامراض الاخرى او مضاعفاتها على الاقل ناشىء من الاسنان ومرضها . اننا نطلب منك العناية باسنانك حفظا لصحتك العامة . اياك والاهمال اذا وجدت اسنانك مصابة باى مرض ... واذا احتاج ضرسك الى حشو بادرى الى حشوه ويستحسن ان تطلبى من طبيبك ان يكون نوع الحشو من البلاستيك بدلا من الطريقة القديمة فلقد تبين ان الحشو البلاستيكى يعمر اكثر ولا يؤذى صحيا .





ديوان المحاسبة فى البيت

للاستاذ سليمان على الدين
المفتش بديوان المحاسبة

لا تعجبى ياسيدتى لعنوان هذا الحديث ، فان الدولة اذا كانت فى حاجة الى ديوان للمحاسبة ، لمراقبة ميزانيتها ، فى تحصيل ايراداتها وانفاق مصروفاتها فان البيت بدوره ، وهو ذو الميزانية المحدودة الموارد والنفقات الكثيرة المتزايدة فى حاجة الى ديوان للمحاسبة لمراجعه ايراداته ومصروفاته .

فاما عن ايرادات الاسرة، فانها قد تكون جامدة ليس من اليسير زيادتها ، كان يكون رب البيت موظفا ماهيته تكاد تكون ثابتة ، أو صاحب أملاك ذات دخل محدود ، غير أنه اذا كان من الممكن زيادة الايراد بأداء الزوج عملا آخر فى أوقات فراغه ، فان هذا يؤدى الى اضافة مبلغ جديد الى موارد ميزانية المنزل ، كما قد يترتب عليه بجانب هذا وفر فى النفقات التافهة التى قد يصرفها الزوج فى قضاء الوقت الفائض بالمقاهى والسهر فى الخارج، لا سيما اذا استطعت أن تهيئى له جوا جميلا فى المنزل بحيث لا يفر منه الى الخارج .

واذا كانت موارد البيت لا تكفى رغم هذا ، وكنت تستطيعين ياسيدتى أن تؤدى عملا كريما ـ بعد اتفاقك مع زوجك طبعا ، وبعد أن تتأكدى من أن هذا العمل لن يضر بيتك ولن يترتب عليه اهمال العناية باطفالك وزوجك ـ اذا كان الامر كذلك فلا تترددى فى أن تقفى الى جانب زوجك فى كفاحه فى الحياة ليجمع كل منكما ما يستطيع لبناء عشكما الجميل .

أما مصروفات البيت ، فأنت ياسيدتى المسئولة الاولى عن مراقبتها وتنظيمها ومحو الاسراف منها ، فأنت وزير مالية المنزل الذى توضع بين يديه الاموال ليتصرف فيها بحكمته وكياسته .

ومن المصروفات ما هو ثابت كالايجار، فلا حول لك ولا قوة فى تخفيضه ، ومنها ما يمكنك بلباقتك أن تقللى منه دون أن يؤثر ذلك فى مستوى معيشة الاسرة .

انك تستطيعين مثلا ياسيدتى ـ وأرجوألاتغضبى ـ أن تخفضى ما تصرفينه فى شراء مستحضرات التواليت والتجميل دون أن يقلل ذلك من جمالك . وأما عن ملابسك فيجب ألا تسرفى فيها بحيث تحتمل ميزانيتك ، بل أنظرى الى طاقتك أولا ، فان كانت مواردك تسمح بمتابعة المودات المتغيرة فلا بأس عليك ، أما اذا ضاقت ميزانيتك عن ذلك فلا تحزنى ولا تبتئسى فان حسن اختيار أقمشة ثيابك والعناية بحياكتها قد يعوضك كثيرا عن الملابس الفاخرة وقد يضفى عليك فستان بسيط روعى فيه الذوق السليم أضعاف ما يضفيه عليك فراء غال مرتفع الثمن . انك اذا حكمت العقل ولم تجر وراء العاطفة فى زينتك وثيابك فانك تستطيعين ياسيدتى ان توفرى من هذا الباب من المصروفات مبالغ ذات بال .

ولا شك انك تعلمين ياسيدتى ان نفقات الطعام تكون جانبا كبيرا من ميزانية مصروفاتك ، ويمكنك بلا شك أن توفرى كثيرا من هذا الباب دون أن تقللى من القيمة الغذائية لطعامك . وقد تجدين فى الخضروات والفول والعدس وما شاكل هذه الاصناف المواد اللازمة لبناء جسم سليم خال من الامراض . وانك لتستطيعين الاستغناء عن الفواكه الغالية كالتفاح والكمثرى والبرقوق والبلح والجوافه والتين بالفواكه الشعبية كالبرتقال وببعض الحلوى المنزلية كالمهلبية والفالوذج والفطائر وستجدين فى هذا وفرا كبيرا دون نقص فى قيمتها الغذائية .

واذا قمت ياسيدتى ببعض أعمالك المنزلية بنفسك كحياكة ملابسك وملابس زوجك وأولادك المنزلية فانك ولا شك ستوفرين مبلغا لا بأس به ، هذا بجانب اللذة النفسية التى تستمتعين بها

ولا تنسى ياسيدتى أن تراقبى خدمك أو خادمك أثناء قيامه بعمله ، فانك مهما أغدقت عليه من كرمك وأسبغت عليه من عطفك فلن يكون حريصا على بيتك حرصك عليه ، انه يستطيع باهماله أو تعمده أن يتلف الاثاث والملابس ويحطم مافى المنزل من أوان ويسرف فى استعمال المواد الاستهلاكية كالمسلى والصابون وغيرهما وكل هذا قد يكلفك كثيرا . وانك بمراقبتك اياه ستجنين نفسك كل هذه الخسائر الى

(البقية ص ٦٢)

تسريحات الموسم الجديد

لا شك فى أن شعر المرأة هو تاجها · وهو مرآة لذوقها وفنها · هذا وسنقدم لك اليوم آخر تسريحات الموسم الجديد : موسم الصيف ··

التسريحة ١ :

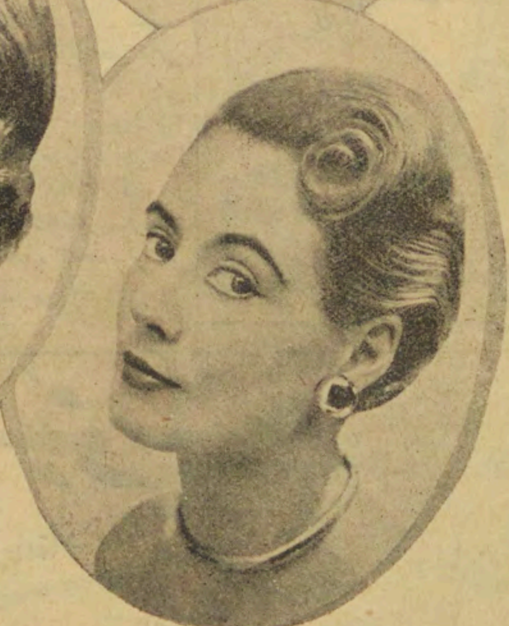
تسريحة بسيطة تلائم الانسات ، وهى عبارة عن فرق الشعر على الجانب الايسر مع تسريحه وتوجيهه نحو الامام وثنى أطرافه على الاذن ·











التسريحة ٢ :

تسريحة خاصة بالسهرات ولا تتطلب منا سوى تسريح الشعر الى الخلف مع أخذ خصلة منه وتوجيهها بحيث تستقر على الجهة اليمنى من الجبهة على شكل « فرانش» أى قصة ·

التسريحة ٣ :

تسريحة فى منتهى البساطة · وهى عبارة عن قص الشعر على طريقة ال « كوب ألا جارسون » وهى تلائم آنساتنا وسيداتنا ممن يعملن ولا يجدن متسعا من الوقت لتصفيف شعرهن ·

التسريحة ٤ :

تسريحة جميلة تناسب ذوات الوجه العريض ، وهى عبارة عن تسريح الشعر الى الوراء وأخذ خصلة كبيرة منه وثنيها على شكل بوكلة منحدرة قليلا على الجبهة ·

التسريحة ٥ :

تسريحة أنيقة لبعد الظهر وهى عبارة عن موجة (آمدوليه) على الجانب الايمن مثبتة بدبوس للشعر من الماس ويشكل الشعر فى نهايته كبوكلات مجعدة (فريزيه) ·

جمالك ياسيدتي ..

« ان المرأة لا تولد جميلة ولكن فى امكانها أن تصبح جميلة » ، بتلك العبارة استهل البروفسور ريشارد الاخصائى الباريسى المعروف حديثه فى المؤتمر الدولى للتجميل الذى عقد أخيرا فى جنيف ·

والواقع أن الطبيعة ان بدت كريمة أحيانا بالنسبة لبعض الوجوه بأن تضفى عليها جمالا ناضرا فان العلم فى استطاعته أن يساهم اليوم



مساهمة فعالة فى اكساب المرأة بشرة ذات لون يرفع من قيمة ذلك الوجه الذى كنا نعتقد الى وقت قريب أنه محكوم عليه بأن يظل بعيدا عما يصبو اليه من جمال ·

لقد استفاد خبراء التجميل من الاكتشافات والاختراعات التى وصل اليها العلم الحديث فطبقوها فى المضمار الذى يعملون فيه وهكذا توصلوا الى أن يتيحوا للمرأة فرصة لم تكن فى الحسبان · ان على المرأة أن تعنى ببشرتها وهذا لا يتأتى الا ان عنيت بصحتها ·· ان الجمال يساوى الصحة لذا فانه لا يمكن أن نتكلم عن الواحدة دون أن نذكر الاخرى

ان علم التجميل اليوم يرتكز على الكيمياء والبيولوجيا وعلم النفس والطبيعة · وقد توصل الاخصائيون بفضل تلك العلوم الى تجميل البشرة وحمايتها من كل الشوائب التى يمكن أن تشوبها ·

ان التجميل كما نفهمه ما هو الا العناية بصحة البشرة وهى مرآة الجسم تعكس ما فيه من حياة داخلية ·

ولا يستطيع انسان أن ينكر الصلة المتينة التى تربط الجمال بالطب · لذا فاننا لا ننصح السيدات أن يسلمن أنفسهن الى غير الاخصائيين فى فن التجميل ·· ان الاخصائية الحائزة لشهادة رسمية والتى لم يصرح لها بممارسة مهنتها الا بعد اختبارات صعبة هى وحدها التى يصح أن تعنى بصحة البشرة وبجمال الوجه ان هناك مدلكين حلاقين وغيرهم يدعون أن فى استطاعتهم أن يقوموا بهذا الفن ويؤدوه خير أداء فيستحضروا لهذا الغرض معدات وأجهزة تكلفهم الشىء الكثير · ان هؤلاء المدعين من الخطر الاعتماد عليهم فقد يؤدى علاجهم الى عكس النتيجة ·

وليس من شك فى أن كل سيدة ترغب فى أن تكون جميلة وتبذل فى سبيل ذلك الغالى والرخيص ان معاهد التجميل كثيرة فى القاهرة والاسكندرية ومدعو التخصص فى فن التجميل لا حصر لهم ولا عدد · لقد عرفنا سيدات ترددن مئات المرات على بعض تلك المعاهد دون جدوى · فالتجاعيد فى وجهها هى هى بل زادت منذ أن بدأت العلاج ·



لذا فاننا ننصح القارئات بالا يذهبن الى أى معهد من المعاهد الا بعد أن يتأكدن من أنه مزود بجميع الوسائل الحديثة وأن يكون فيه من الاخصائيين القادرين على ممارسه فنهم بالطريقة المثلى التى لايرقى اليها الشك ·

ايفا
اخصائية فى التجميل
٨ شارع كنيسة دبانة
بالاسكندرية

في مقدورك ان تكوني انيقة !!



سنحاول هنا ان ندلك على بعض السبل التى تؤدى الى الاناقة فى فصل الصيف فكلنا يعرف ان ما تستلزمه الاناقة فى فصل قد لا ينفع فى فصل اخر . وعلى كل حال ففصل الصيف فصل يستلزم الخفة فى الملبس ، بل وفى المأكل والمشرب ، وهاك بعض سبل الاناقة وكلها خفيفة كما ستلاحظين :



(١) قبعة تلائم حفلات بعد الظهر على شكل التاج وقد حليت بالترتر على شكل زيجزاج يحتوى بين ثناياه على ورد صغير من الترتر ايضا

(٢) قبعة جميلة تناسب آنساتنا مصنوعة من القماش الابيض او الاصفر وفى وسطها تتدلى خصلة من الشراريب على شكل «زر الطربوش»



(٤) قبعة لطيفة تلبس فى الصباح على تايير اسبور ويستحسن ان يكون من نفس لون القبعة حتى يتحقق الانسجام . وهى مصنوعة من قماش رمادى خفيف

(٥) قبعة غاية فى الاناقة ترتدى على فساتين بعد الظهر وهى مصنوعة من القماش الاسود وتتغير لونها بتغير لون الفستان ويلاحظ أنها تلبس بشكل خاص



(٣) حذاء من قماش الساتان المحلى ببعض خيوط الفضة والمصنوع خصيصا للحفلات وهو يلبس على فساتين حفلات بعد الظهر والمساء









(٦) حذاء تواليت من الجلد الاسود على شكل شرائط رفيعة ويلاحظ ان الكعب من الجلد ايضا أما الشمسية فهى غاية فى البساطة تفرد عند الذهاب الى الشاطىء

(٧) حذاء انيق مصنوع من الجلد اللميع وهو خفيف ومريح ويلبس ومعه حزام من الجلد نفسه ويلاحظ أنه يكشف القدم كلها ويلبس على فستان تواليت

(٨) حزام وحذاء مصنوعان من الجلد البنى اللون وقد حلى الحذاء برسم يمثل الربيع . وفى الامكان توصية صانع احذيتك بصنع مثله

كيف نواجه الصيف؟



ان أول نقطة يجب أن أضعها نصب عينيك يا آنستى أو ياسيدتى هى أن أفضل وأحسن غذاء للبشرة ينبع منها هى ذاتها .. قد لاتعرفين أن للبشرة افرازات هى التى تغذيها وتحافظ عليها أو قدتكونين نشأت وعندك اعتقاد أن لابد من مستحضرات تجميل للعناية بالبشرة وتغذيتها .

فلتعلمى اذن أن خير علاج للبشرة هو ذلك الذى يعتمد أساسا على تقويتها

لقد كتبنا لك مرارا وتكرارا على صفحات هذه المجلة عن مستحضرات التجميل وعن أفضل الطرق للعناية بالبشرة وعددنا لك هذه الطرق التى نذكر لك منها الآن التدليك وعمل الماسكات والدهان بأنواع خاصة من الكريم وغسيل الوجه بالماء البارد الخ .. ان هذه الطرق كلها ترمى فى مجموعها الى غرض أساسى هو سريان الدم الى سطح البشرة بحيث يغذيهاويحفظ رونقها وجمالها .

وثانى نقطة أحب أن أنبهك اليها هى أن البشرة لايظهر شبابها بمجرد اتباع الانواع السابقة من العلاج المساعد ولكن هذا الشباب يتألق حقيقة اذا كانت هناك دورة دمويه منتظمة ونشاط حيوى دافق .

ان جو الصيف يساعد على الخروج من المنزل فى الصباح الباكر أو فى الاصيل ويشجع بهوائه على المشى والتنزه ، ولكن هناك ملاحظة أخرى ، هى أن أوقات الخروج يجب أن تختار بعناية فقد تكون هناك رياح خماسينية آتية بغبارها فتسبب تعكير الجو والمزاج .

والغذاء له أهميته فى فصل الصيف .. ولحسن الحظ ان هذا الفصل يمكن اعتباره فصل الفواكه والخضروات ، بل هو عموما فصل الخضرة .. ولذا عليك بجعل غذائك يحتوى على نوعين من الخضروات ونوع من الفاكهة فلقد ثبت أن الكلوروفيل الذى تحويه الخضروات يساعد على الاحتفاظ بالشباب وان الفيتامينات تساعد على احتفاظ الجسم بحيويته .

أما النقطة الثالثة التى يجب عليك مراعاتها فهى النظام .. كونى منظمة بحيث تقومين من نومك فى الصباح الباكر وبحيث تدخلين حمامك وتنتهين منه بسرعة ومايتبع ذلك من نظام تعودت عليه منذ صغرك .. وأهم مايجب عليك تنظيمه هو أكلك .. ان غذاء الشتاء يختلف عن غذاء الصيف .. ونحن عموما ننصحك بالاقلال من الخبز والمواد الدهنية والنشوية فى الصيف والتدرج فى ذلك .







تفاصيل موضة الموسم

نستطيع ان نحكم على موضة هذا الموسم بانها جميلة بل غاية فى الابداع . انك سوف تحبين كل تفاصيلها لانها توحى بالبهجة والاناقة .



• لقد طال الشعر بمقدار خمسة سنتيمترات . سرحي شعرك تسريحة خفيفة فوق الجبهة . واغسليه بمحلول يجعل لونه احمر مائلا الى الشقرة .

• القبعة طراز الكانوتية من القش الخفيف تدخل



جيدا فى الرأس . ويكفى لتحليتها شريط بسيط من الجروجران ، لونه ابيض او بيج او ليمونى .

• ان التايير الجديد يرسم خصرك النحيل ولكنه يستغنى عن الياقةالكلاسيك ويستبدلها باخرى مفتوحة على قميص او حلية بيضاء

• لابد من حلية بيضاء



ضعى عقدة مصنوعة من شريط ابيض . او البسى قميصابلسيهوضعى كرافات من قماش البيكه لتبدى شابة .



• لقد تفوق اللون البيج على الرمادى فى هذا الموسم . انه يبدأ من الابيض ليصل الى البنى . عليك اذن ان تختارى اللون الذى يتفق ومزاجك ولكن من المهم ان يتناسب مع لون بشرتك .



• ان اللون الوردى هو اللون الذى يأتى بعد البيج ان كنت لا تحبين الاخير . اختارى كرافات وردية وقبعة كانوتيه وردية او قماشا مطبوعا باللون الوردى لتبدى وكانك فى عيد .

• لقد عادت الاقمشة المطبوعة الى الظهور بعد ان ظلت مختفية فترة طويلة من الزمن . وهى محلاة



بالزهور والفواكه واوراق الاشجار .

• ان الخصر هو مشكلة المشاكل ان المرأة العادية تتركه فى مكانه . اما المرأة ذات القامة الطويلة فعليها ان



تضع حزاما فوق الردفين . والمرأة القصيرة تضع حزاما عريضا فى اعلى الخصر .

• ان الاحزمة غاية فى الغرابة . فهى رفيعة ومن الجلد الاشقر للرياضة . اما للمساء فالحزام عريض ودرابيه .



• ان الفستان الصغير اصبح سيد الموقف . انه من قطعة واحدة ومن قماش الرجال ان كان يرتدى اثناء العمل ومن قماش الحرير المطبوع ان كان للخروج . وقد فصل الفستان بالعدل



• ان التايرات على هيئة البالطو غاية فى البساطة والبعد عن التكليف وليس هناك افضل من البالطو العدل للسيدات ذوات الوزن الثقيل بشرط أن يلبس تحته شميزيه او صديرى



• لابد من الديكولتيه حتى فى الصباح . اما الثوب ذو القطعتين فان ديكولتيه خفيف . ان الفساتين تتبع الاتجاه الحديث فبعضها ديكولتيها فى الصدر بينما يكشف البعض الاخر الظهر



• تأتى المعاطف لتغطى الصدور وتمتاز بانها خفيفة ومنقطة، او محلاة بالزهور وهى من قماش الالباجا او التيسور .



• ان الاقمشة القطنية تستخدم فى تفصيل اكثر فساتين هذا الموسم وخاصة البيكه وعش النحل او البيكه الكوت وغيرها . .



• الثوب الوقور الكروازيه باربعة ازرار المعروف باسم روب مانتو او ريدنجوت . انه يصنع من قماش الفيل لافيل الرمادى او البيج بجونيلة عدله

• يبدو ان الريدانجوت سيكون له شأن واى شأن فى موسم الصيف . ان النساء ذوات الخصر النحيل سيزيد جمالهن . انه بسيط ومحلى بقرنفلة عند العروة.



• ان الفساتين المفصلة باقمشة مطبوعة بالزهور موجودة فى كل مجموعة من المجموعات التى قدمها مبتكرو ازياء هذا الموسم فى باريس . سارعى الى اختيار حرير التويل والتفتاه والاليجا والسوراه واصنعى فستانا ذا كورساج شميزيه بجونيلة عريضة .



• ان الثياب الصغيرة كالبوليرو والاسبنسير تخفى الديكولتيه المبالغ فيه وتضاعف استعمال فساتينك . انه اقتصاد وسرور فى نفس الوقت . ان لديك فستانين بدلا من فستان واحد وسحرين بدلا من سحر واحد .



• يظهر الموسلين والاورجاندى منذ الساعة الخامسة وتصنع منهما فساتين بعد الظهر . ان الكورساج بديكولتيه مستدير والجونيلة بثنيات عريضة ، الحزام درابيه وجيبون من القطن ليحافظ على الاتساع .



• لقد صنعت الايشاربات والفيشوهات للمساء فقط فلا تلبسيها فى النهار ان اردت اتباع الموضة . انها من لون الليمون او الورد .



هنـاك أسلوبان معروفان فيما يتعلق بتحضير ملابس الاطفال :

الاول يتلخص فى أن يكون الغيار مكونا من قطع متعددة تصلح للنهار والليل والثانى يتلخص فى أن يكون الغيار الواحـد قائما بذاته للنهار فقط أو الليل .

وعمـوما يجب أن تكون ملابس الاطفال واسعة مريحة بحيث تكفل لهم التهـوية اللازمة وبحيث تستطيع أن تتابع نموهم فى هذه الفترة التى تعتبر فى الواقع فترة نمو ليس الا .

وقد تكلمنا فى عدد الشهر الماضى عن تغذية الاطفال .. وسنتكلم هـذا الشهر عن الامراض التى تتسبب عادة عن عدم انتظام التغذية .. وقد اختـرنا لك الامراض الشائعة وسنخص كلا منها بكلمة قصيرة .

أول هذه الامراض هـو الامساك وهو عـدم التبرز مدة ٤٨ ساعة . والاسباب الاساسية للامساك هى عدم الحـركة وعدم اخـراج الافـرازات فى الاوقات التى يشعر فيها الطفل بالحاجـة الى ذلك ، ثم يأتى بعد ذلك سبب هام هو الضعف العام والاصـابة بالانيميـا والنوراستانيا والحميات .. وهناك أسباب موضعية مثل ضـعف عضلات البطـن والقولون . وأهم أعـراض الامساك التراخى والهبـوط العام وعدم القابلية للطعـام وكذلك لسان الطفل مكسوا بطبقة بيضاء .

وثانى هذه الاعراض هـو الاسهال وأسبابه هى تناول الطعـام بكثرة والتغيرات الجوية مثل البرد والحر .. والاصابة بميكروبات الامراض المختلفـة مثل الدوسنتاريا ، والكوليرا ، وأمراض الامعاء . وهناك نوع معين من الاسهال اسمه اسهال الاطفـال يعبر عنه عادة باسم النزلات المعوية وأسبابه أيضـا هى زيادة كمية الغذاء والتغـذية غير المنتظمة واعطاء الطفل غـذاء لا يناسب سـنه مثل اعطاء اللحم لطفل عمره سـنة .. ويضاف الى تلك الاسـباب اختلاف درجات الحرارة، أما أعراض المرض فهى الاسهال والقيىء والمغص وارتفـاع درجة الحرارة وفقد الشهية والبكاء وعدم النوم .

وقد يكون الاسهال بسيطا أو شديدا والاخير خطر عـلى حياة الاطفال ويتميز بارتفاع شديد فى درجة الحرارة مع برودة فى الاطراف وزرقـة وضعف شديد وهزال فيبكى الطفل بصوت ضعيف وعيناه تكون نصف مغمضة وتضعف القـدرة على الحركة ويصير التنفس سريعا ويفقد الجلد ليونته ثم يعقب ذلك الغيبوبة والموت .

يجب قبل البدء فى العلاج معـرفة السبب فاذا كان السبب غذائيا وجب تنظيـم الغـذاء ، واذا كان السبب اختلاف درجة الحرارة وجب تدفئـة الطفل ، واذا كان السبب اختلاف درجـة الحرارة وجب تدفئة الطفل واذا كان الاسهال ناتجا عن اصابة الجهاز الهضـمى بالميكروبات يجب عدم اعطاء الطفل طعاما لمدة تتراوح بين ١٢ ، ٢٤ ساعة حسب حدة الاصابة حتى تطرد الامعـاء جميع محتوياتها الضارة .. وفى هذه المدة يعطى سوائل بكثرة مثل الكراوية والينسون ثم يستأنف الغذاء تدريجيا، وأحسن لبن طبعى هو لبن الام فـاذا لم يمكن فليكن لبن مرضع أو أحد الالبان الجافة المحفوظة فى العلب الخاصة بالنزلات المعوية .

ومن جهة العقاقير فتعطى بمعرفة الطبيب وأهمهـا سلفاجواندين ومزيج البزموت ومحلـول الجلوكوز ٥ ٠/٠ ومحلول الملح يعطى حقنا تحت الجلد بمقدار ١٥٠ سم يوميا فى الحالات الشديدة .

كنت فى زيارة قريب لى منذ فترة قصيرة فوجـدت ابنـه الاكبر الذى يبلغ السادسة عشرة من العمـر مريضا وملازما لفراشـه . ووجدت الطبيب يعـوده ويفحصه بدقة وعناية، وبعد أن خـرج الطبيب من غرفة الصبى انفردت به وسألتـه عما بالصبى فقال :

ـ لقد فحصته فحصـا شـاملا ولم أجد أى علة موضـوعية يمكن الاستناد اليها فى تشخيص حالته .. وانى أرجح أن حالته نفسية بحتة .

وأخذت أسـأل والده ووالدته بعد ذلك عن ظروف مرضه وعن بداية هذا المرض حتى تتكون لدى فكرة واضحة عن الولد ، وزيادة فى المعرفة ذهبت اليه فى غرفته وجلست على حافة السرير وأخـذت أتبسط معـه فى الحديث : عن مدرسته أو عن غذائه ، ومرضه ، وفى أثناء الحديث جـرنا الكلام الى ذكر حادثة معينة ما كنت أعتقد أن لها ذلك الاثر العميق فى نفسية الصبى .

قال الولد : لقد تزوجت سـوسـو ولن تذهب الى

(البقية ص ٦٥)

ليستريح طفلك





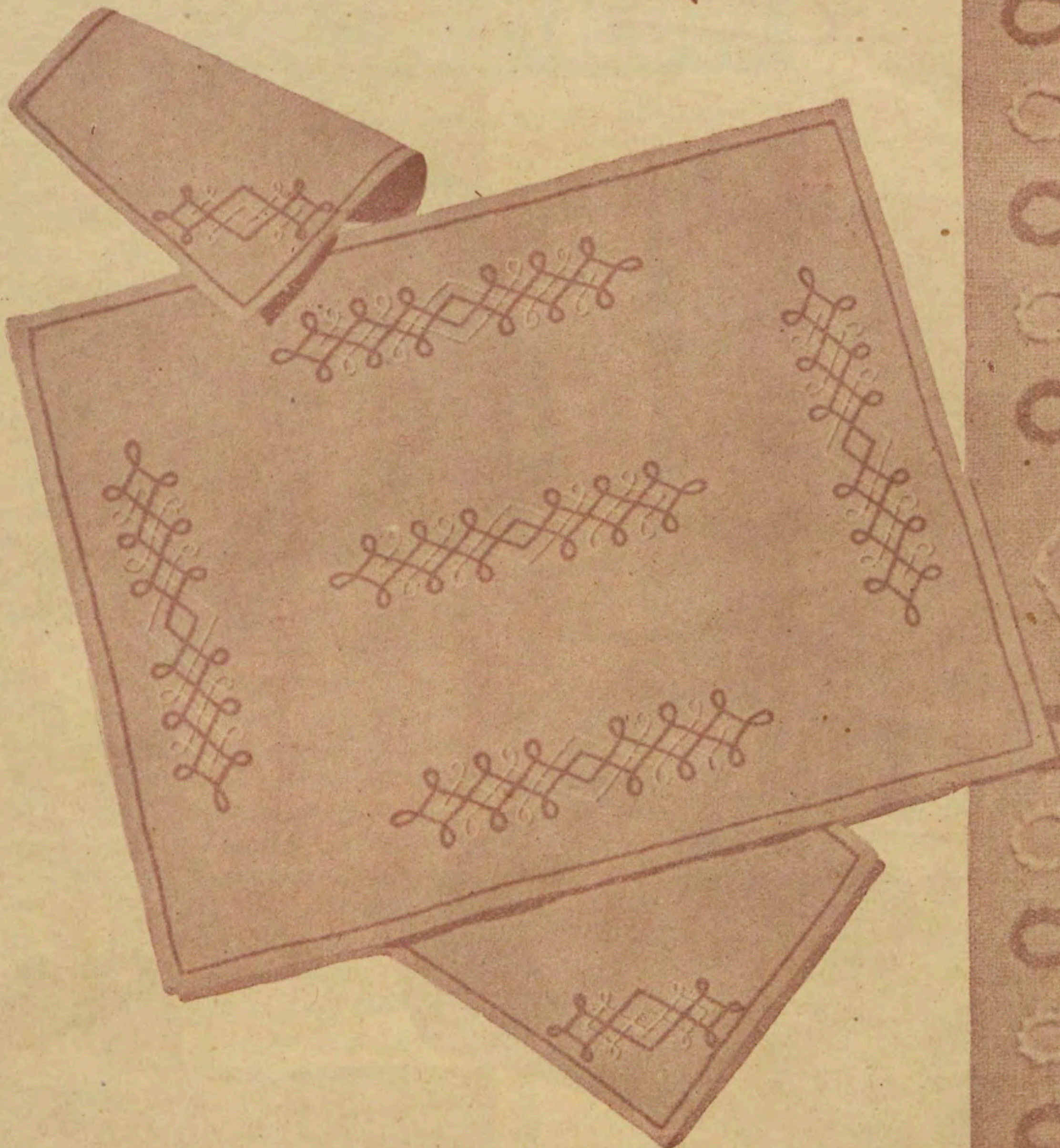




لقد بلغ طفلك سن الرابعة ولا شك أنك ترغبين فى أن يجلس معك الى مائدة الطعام ولكن قامته تحول بينه وبين هذه الرغبة · لا بد له اذن من هاتين الوسادتين توضعان على الكرسي العادى فيجلس الطفل على احداهما ويسند ظهره الى الثانية ·

ان جميع الامهات يرغبن فى تطريز هذين الانموذجين الجميلين · وقد رسمت عليهما صورة كلبين · وتطرز هاتان الوسادتان بخيط يتفق لونه ولون القماش نفسه

طقم شاي لكل يوم





ان هذا الطقم مصنوع من التيل الازرق . المفـــرش مستطيل مساحتــــه ٤٠ × ٥٠ سم . أما الفوطتان الصغيرتان فمساحة كل منهمـا ٢٠ × ٢٠ سم . ويمكن استعمالهما ليوضـعا تحت الفناجين وقد حليت برسوم غاية فى البساطة وقد نشرنا لك الرسم بحجمه الطبيعى . أما غرز الاورليه التى تنهى هذا الشغل فقد غطيت بخط من غرز الفرع .





الى سهرة من سهرات الليل

يفضل مبتكرو الازياء الايطاليين الاقمشة القطنية لصنع ثياب الصيف النسائية وها هو ذا محل فانا بميلانو يقدم ثلاثة أثواب للسهرة من القماش المطبوع



احتفالات شعبية بالثياب الخفيفة

قدم الاتحاد الفرنسى لصناعة ثياب السيدات آخر مبتكرات موضة الصيف . وهذه بعض الموديلات السهلة التى يتراوح سعرها بين جنيه مصرى واحد واربعين جنيها . وقد نالت هذه الاثواب اعجاب كل من شاهدها وهى تعطى فكرة طيبة عما ستكون عليه الموضة فى موسم الصيف . ويلاحظ ان الاتجاه كله نحو الاقمشة الرخيصة التى تتحمل الغسيل والكى دون ان ينالها البلى .

اختارى اذن مايحلو لك منها



لقد عاد المشجر بعد ان ظل مختفيا فترة ليست بالقصيرة • ونحن نقـــدم على هاتين الصفحتين ومايليهما بعض هـذه الاقمشـــة



لقد حاز هذا الثوب من التويل المطبوع بارضية خضراء وزهـور صـفراء لمبتكره كريستيان ديور اعجاب الجميع



ثوب غاية فى الاناقة لبعد الظهر وهو من التفتاه المطبوع باغصان خفيفة • الدرابيه يبـدأ عند الكورساج وينتهى عند الجونيلة• ابتكار مانجـــان

المشجّر



ثوب مموج بالازرق والابيض وقد
حلى بالزراير من على الجانبين
ابتكار هوبير دي جيفنشي



فستان من القماش المشجر .
الكورساج ضيق بياقة مبتكرة .
الخصر ضيق والجونيلة متسعة
بكشكشة عريضة

ثوب تواليت من القماش المطبوع
ذو ياقة مبتكرة على هيئة مثلث
رأسه الى جنب وينتهي بفيونكة



لحفلات بعد الظهر



ثوب لحفلات بعد الظهر من الاورجونزا الاسود وقد حلى بتطريز انجليزى مناسب . ابتكار ماجى روف



فستان من التيل الازرق يرتدى لحفلات بعد الظهر ذو ياقة عريضة واكمام قصيرة . تصميم جول فنزيانى



ثوبان لحفلات بعد الظهر من البليسه احدهما بنفسجى اللون والآخر احمر باهت وهما من تصميم صانع الازياء الايطالى جول فنزيانى

ان الاقمشة القطنية المطبوعة ستكون سيدة الموقف فى موسم الصيف



ثلاثة فساتين من القماش القطنى المطبوع للصباح وشاطىء البحر وبعد الظهر . ابتكار فانا الخائطة المشهورة بمدينة ميلانو

حول القبعات

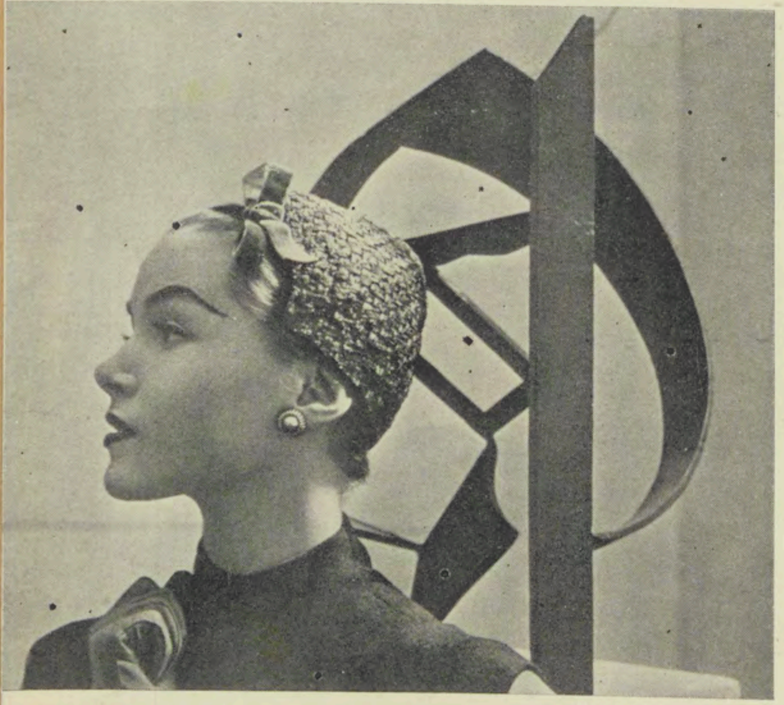


قبعة من الحرير الايكوسي الاصفر والرمادى وقد حليت بكوردونيه من القطيفة السوداء





هذه القبعة الصغيرة من القماش الاصفر المضلع وقدحليت بشريطة سوداء معقودة من الخلف ٠ تصميم كاود سانسير



قبعة صغيرة مدببة مصنوعة من القش الخفيف الازرق الفاتح والغامق ٠ شريطة من القطيفة معقودة الى الامام ٠ ابتكار كارولين ريبو



لقد استخدم قماش الشنتز لصنع هذه القبعة التى توضع على الرأس ٠ وقد حليت بباقة من الزهور الصناعية ٠ وهى ملونة باللونين الاخضر والوردى

قبعة صغيرة من القش الخفيف وقد حليت من الخلف بريشة بيضاء وبباقة صغيرة من الزهور الصناعية



قدمت محلات بيير كلوفاس هذا الفستان الرائع للحفلات الساهرة التى تقام فى فصل الصيف



تعتبر هذه الشمزيت اجمل ما قدمته محال ابتكار الازياء بباريس لموسم الصيف







فستان انيق من القماش المطبوع أعد خصيصا لفصل الصيف

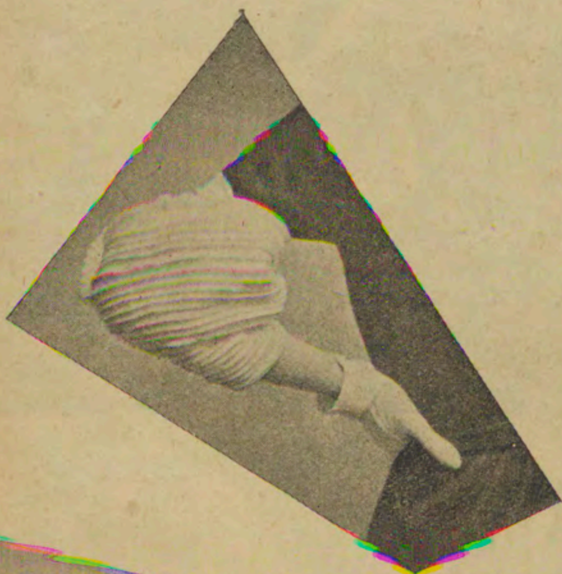


يحلى بيير بالمان بفولونات صغيرة من الفالنسيين الاسود هذه الجونيلة الواسعة لهذا الفستان الصيفى المصنوع من الموسلين . الكورساج سهل للغاية بكول شيميزيه . ويحيط بالخصر حزام من البوكس الاسود المحلى بياقة سوداء



الأبيض حلية الموسم

لقد اختار مبتكرو الازياء لموسمي الربيع والصيف اللون الابيض ليحلوا به الفساتين التي اعدوها خصيصا في هذه المناسبة . وهكذا تجدين بين المجموعات التي عرضت اخيرا في باريس ياقات وبلاسترونات وقبعات بيضاء . ان اللون الابيض يوحي بجمال الطبيعة في فصلي الربيع والصيف . وها هي ذي ماجي روف تقدم هذا المانشون من الاورجاندي الابيض كله من البليسيه وهو يلبس على فستان أسود . انه يعلق على الذراع ويبدو كانه قلابة . اما اخوات لوجرو فقد صممن هذه القبعة البيكيه المحلى بملبسات بيج وعليه فيونكة . ويقدم جريه هذا البلاسترون الابيض الذي يمتد من اعلى الى ان يصل الى الخصر









ثوبا الموسم

ثوب غاية فى الاناقة مصنوع من الصوف الخفيف الكحلى . وقد حلته مبتكرته مدام نينا ريتشى بعقدة من البيكيه الابيض ليغدو معبرا عن الفصل الذى سيرتدى فيه . أما القفاز فهو أبيض ويغطى جزءا من الذراع

تقدم هذا الثوب الجميل مدام كارفن مبتكرة الازياء المعروفة . وقد حلت الديكولتيه المدبب بزهرتى المارجريت . والثوب عبارة عن روب مانتو رمادى بتقليمات خفيفة . الكمان قصيران



شجعى الصناعة الوطنية



ثوب للصيف من القماش القطنى ابتكار صانع الازياء الايطالى جون فتزيانى . وهو يقلد به ملابس سكان أمريكا الوسطى



فستان اسبور من التيل الابيض حلى بجيبين كبيرين ويحيط بالخصر حـــزام عريض من نفس قماش غطاء الراس



يقدم الخائط الايطالى المعروف جول فنزيانى هذا الثوب الازرق الفاتح المنقط بدوائر صغيرة بيضاء

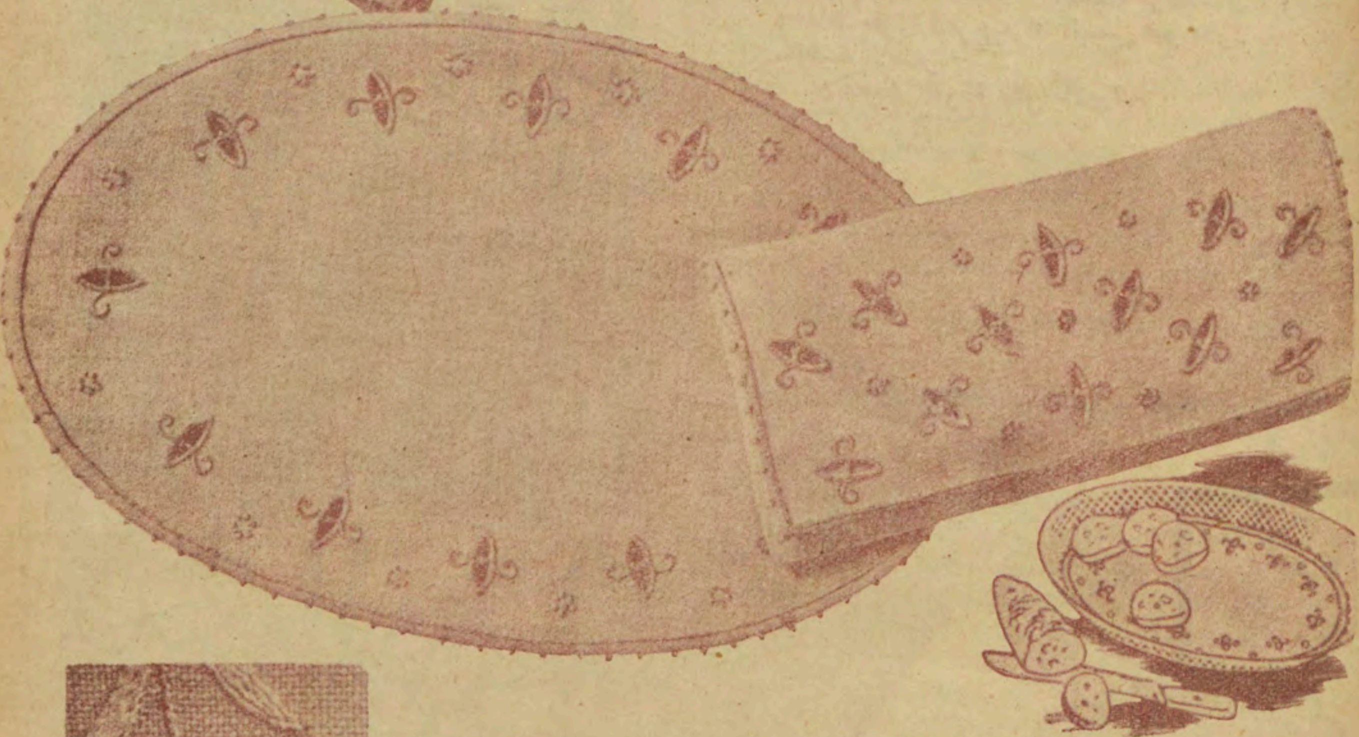


بيير بالمـــان

مفارش صغيرة



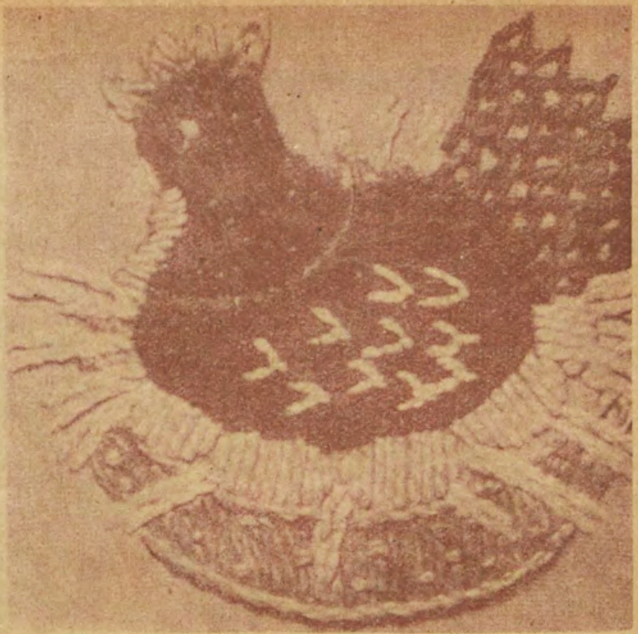






نقدم على هذه الصفحة نخبة من الاشغال السهلة السريعة التنفيذ • ان جميع هذه النماذج نفذت على تيـــل ســـميك وطرزت بخيوط ثلاثة • ان المفرش الاول المعد لحفظ الفوط محلى برسم أبيض مشغول بغرزة الفـــرع وبالغرزة المعقودة • أما النموذج الثانى فهو أزرق • والنموذج الثـــالث أبيض وقد طرز بنفس رسوم وغرز المفرش الذى يوضع فى صينية الخبز • ان الرسم غاية فى السهولة ولا يحتاج منك الى أى عناء •



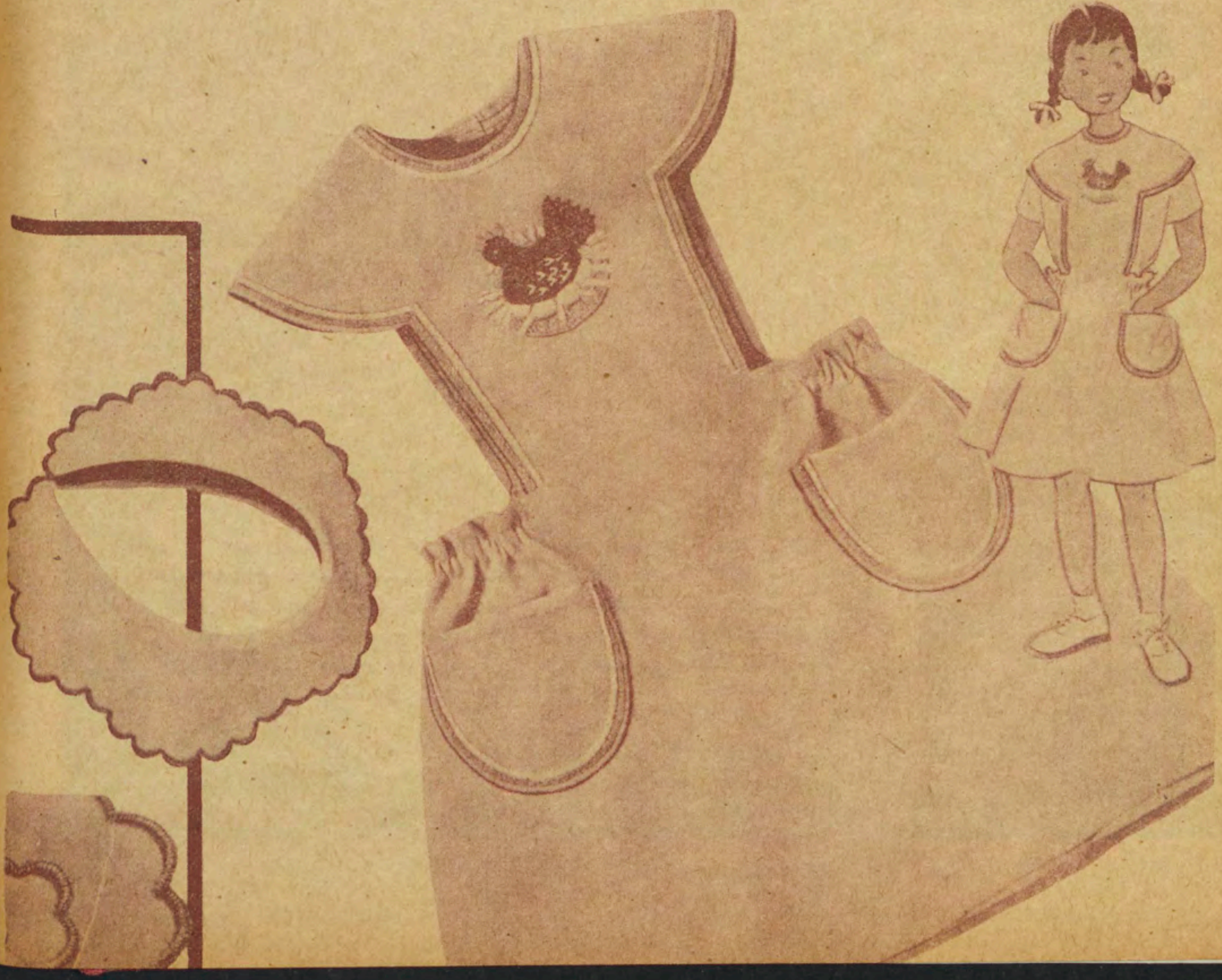


هذه الفوطة الجميلة المطرزة مصنوعة من التيل الازرق السماوى وهى تقى فساتين بناتك تماما . ومن الملاحظ أنها تكاد تغطى الفستان تماما وتزرر من الخلف . وان كانت ابنتك فى سن الخامسة أو السادسة يجب أن يكون ارتفاع الفوطة ٦٥ سم . أما أن كانت فى سن الثامنة الى التاسعة وجب أن يكون طولها ٨٠ سم . ان الجوانب مبطنة من أعلى ببيبه ٣ سم ومزمومة بلستك يمر من الداخل .

الخيوط المستعملة هى خيوط التطريز السميكة . ان الدجاجة الراقدة على البيض التى تحلى الجزء الامامى من الوطة مملوءة بغرزة الريبريز الرأسية للرأس والافقية للجناحين وقد حليت ببعض غرز العذراء البيضاء . لقد طرز الذيل أيضا بنفس الغرز . المنقار بغرزة اللانسيه . السبت برتقالى ومحاط بغرزة الفرع . أما البيض فهو مطرز بالخيط الاصفر .

ان محيط الفوطة محلى بالاورليه .

فوطة لابنتك



بنت النيل في شئون منزلك

س ـ أرجو ارشادى عن طريقة المحافظة على الاوانى المصنوعة من الالمونيوم حيث أن مطبخى يحتوى على الكثير منها :

ج ـ حافظى عليها باتباع الاتى :

١ ـ لا تستعملى مواد خداشة مثل الرمل أو الحمرة فى تنظيفها ، بل اذا وجد بها بقايا أطعمة لاصقة ادعكيها بسلك الالمونيوم الخاص ولاحظى استعمال النوع الناعم منه والذى يباع بالباكو ولاتستعملى فى تنظيفها الفيم المضاف اليه الصودا لان الصودا تتلف الالمونيوم وتساعد على سواد لونه ، بل استعملى الفيم الخالى منه ·

٢ ـ لا تطهى فيها أى أطعمة حامضية مثل الفواكه أو الارز باللبن لان الاحماض تأكل الطبقة السطحية من الالمونيوم بدليل انك لو طهيت أرزا باللبن أو خشاف فاكهة حمضية فى حلة ألمونيوم تلاحظين ظهور بعض السواد فى الاكل ·

٣ ـ حافظى على لونها البراق بدعكها مرة فى كل اسبوع بالاسبداج والماء واتركيه عليها حتى يجف ثم لمعيها بقطعة قماش لينة جافة ، وتغسل جيدا وتجفف ·

وبذلك تضمنين سلامة أوانى الالمونيوم الموجودة بمطبخك ·

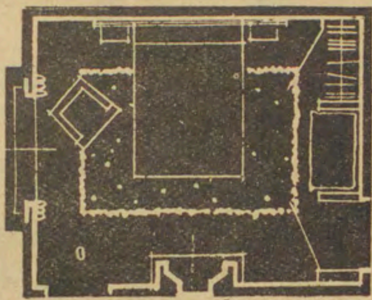
س ـ كيف أحافظ على سكاكين المطبخ وسكاكين الاستعمال اليومى ؟

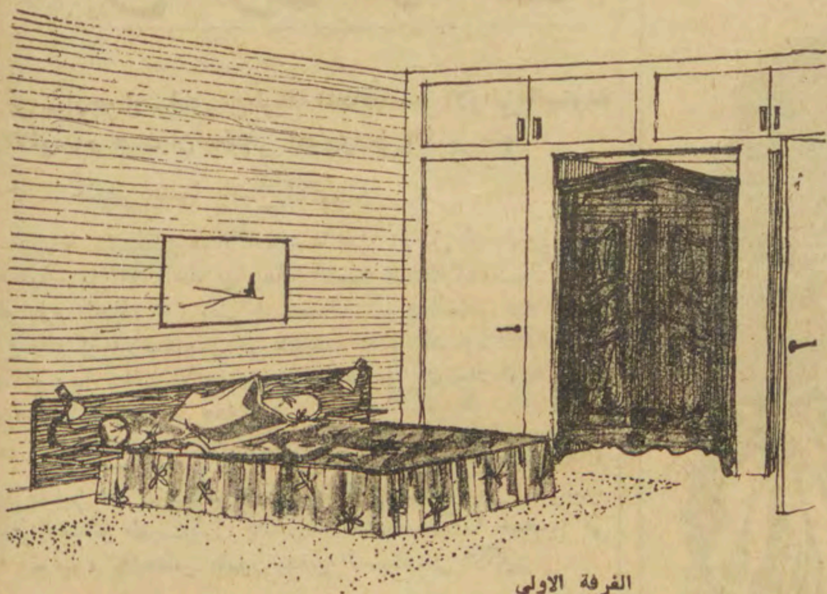
ج ـ احذرى أولا من القائها فى الحوض وتركها مبلولة مدة من الزمن لان ذلك يساعد على تلف مقبض السكين أو خلعها أحيانا ، بل اجمعى السكاكين القذرة كلها وضعيها فى دورق به ماء ساخن بشرط أن يكون جزؤها الحاد فى الماء والمقابض ظاهرة ، ثم اغسليها بالماء والصابون الواحدة بعد الاخرى · ثم تشطف وتجفف جيدا ·

٢ ـ من حين لآخر لمعى النصل (الجزء الحاد المعدنى) بمسحوق حجر السكين وهو يباع فى محلات البقالة على شكل قوالب مستطيلة كالطوب وهو رخيص الثمن ، يدق جيدا وينخل ، ثم خذى جزءا من هذا المسحوق وضعيه اما فوق قطعة من خشب أو بين قطعتين من ورق الجرائد وادعكى به نصل السكين حتى يلمع أو يمكن بل فلينه قديمة بالماء وغمسها فى مسحوق حجر السكين ودعك السكين بها حتى يلمع ثم يغسل ويجفف وتلمع بفوطة جافة ·

٣ ـ لازالة البقع من عليها ادعكيها بقشرة بطاطس مغموسة بحجر السكين ثم اغسلى السكين وجففيها ·

٤ ـ نظفى مقابض السكاكين حسب نوعها فالخشبية منها ادهنيها دهنا خفيفا بقليل من الزيت ثم تلمع جيدا بفوطة جافة · والمعدنية منها تنظف بالاسبداج والماء ، والعاج بالاسبداج والليمون ، ثم تلمع بفوطة جافة ·





تأثيث غرفة النوم

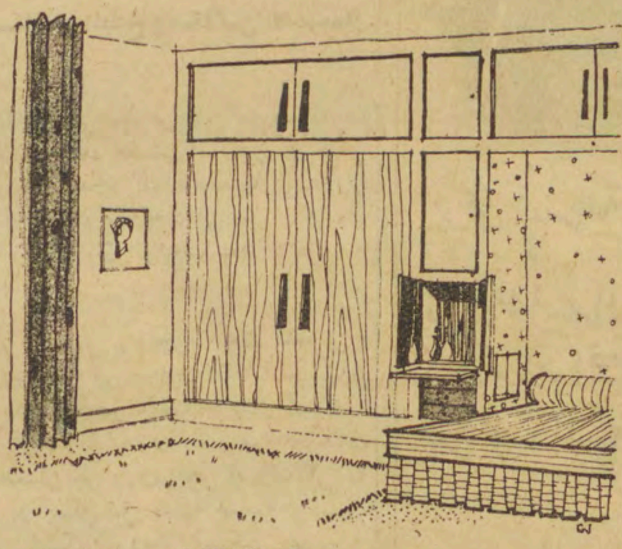
العناصر الاساسية لغرفة النوم المثالية هى : موضع السرير ، مكان الوسادة وتوزيع الاضاءة عليها ، ترتيب الملابس والبياضات . ولا يمكن توافر هذه العناصر جميعا الا ان كان تصميم بناء الغرفة مهيأ لذلك .

وقد أعددنا لغرفة النوم التى نحن بصددها ثلاثة برامج مختلفة لتأثيثها، وفرضنا عدم وجود خزائن حائط فى هذه الغرفة ، وقد حرصنا فى الحالات الثلاثة على أن نضع السرير فى مكان لا يدخل الضوء اليه مباشرة .

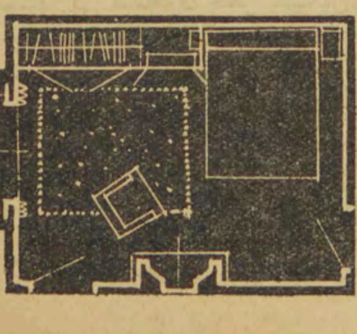
الغرفة الاولى

الغرفة الاولى :

السرير مسنود الى بانو ثابت يستعمل كرأس ومثبت فيه رفان يوضع عليهما مصباحا الاضاءة ، وفى حالة عدم استعمال الاركان لوضع دولاب الملابس يمكن ملء الفراغ الموجود حول هذا الدولاب بحائط من الخشب يمكن استعماله لوضع الاغطية والمفارش والبياضات . ان هذا الدولاب الجديد يمكن فتحه وقفله بأبواب تنزلق فتتداخل ببعضها .



الغرفة الثانية



الغرفة الثانية :

لقد حرصنا فى هذه الغرفة على استغلال مساحتها كلها أو أكبر جزء من هذه المساحة وذلك لاستعمالها فى النوم والاستقبال ان كانت حالة أصحابها لا تسمح لهم باستئجار شقة ذات ثلاث أو أربع غرف .

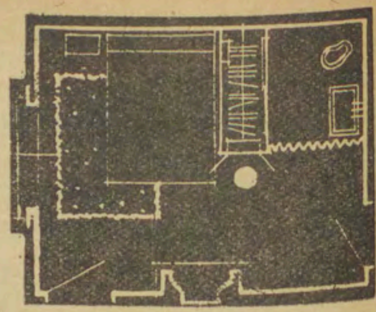
يوضع السرير فى هذه الحالة فى الزاوية وفى المساء يمكن زحزحته بمقدار ٥٠ سم الى ٦٠سم بحيث توضع الى يمينه المنضدة الواطئة التى كانت الى اليسار أثناء النهار . وفى هذه

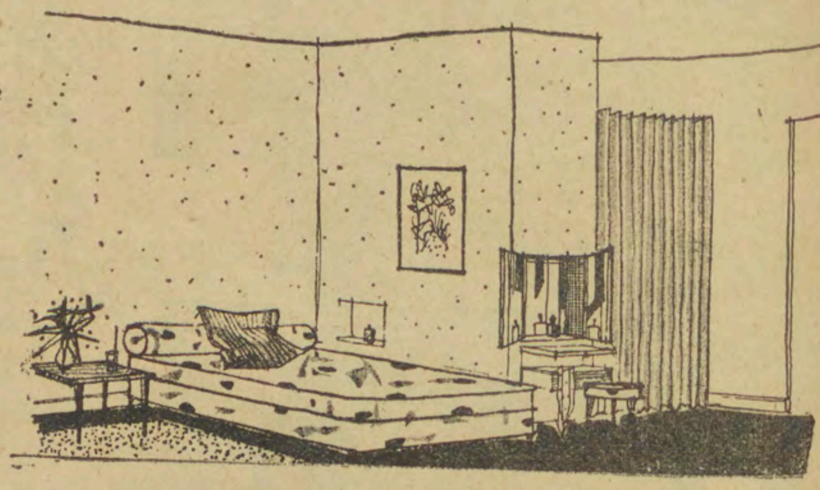
الحالة يمكن استعمال الفتحة التي فى دولاب الحائط . وهناك فتحة أخرى مكسوة بمرايات تفتح وتغلق حسب الحاجة كأنها نافذة ، وتستعمل هذه المرايات والفتحة نفسها كتسريحة ويمكن وضع تحت هذه الفتحة منضدة صغيرة بها بعض الادراج . أمادولاب الحائط فيمكن استغلاله فى وضع البياضات والثياب .

الغرفة الثالثة :

يمكن تخصيص جزء من هذه الغرفة للحمام وذلك بأن نجعل دولاب الحائط فاصلا بين غرفة النوم والحمام . ولتوفير أكبر مساحة ممكنة تستبدل الابواب العادية ببانو يدخل فى بعضه وتوضع التسريحة بين الباب والسرير كما هو ظاهر فى الرسم . أما الفتحة فتكون فى هذه الحالة بالقرب من رأس السرير لتستعمل كمنضدة صغيرة تضع عليها السيدة ما هى فى حاجة اليه كالمصباح الاباجور أو المنبه .

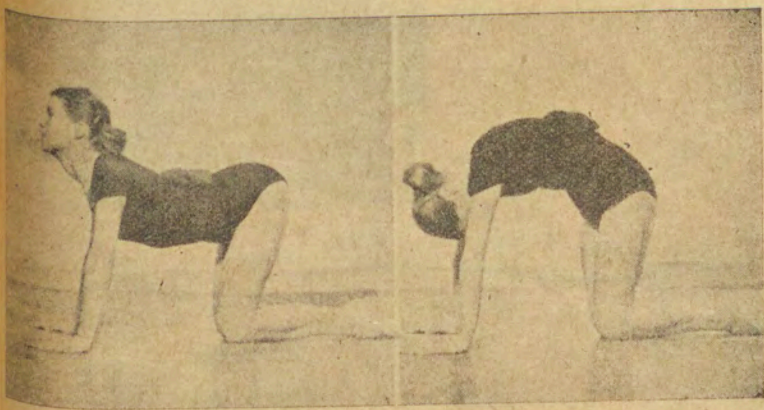
ويجب ألا يقل عرض دولاب الحائط عن ٥٥ سم ان أردت استغلاله استغلالا مفيدا .





الغرفة الثالثة

اهتمي بعضلات جسمك



لاداء هذه التمرينات الرياضية السهلة لابد لك من كيس صغير مملوء بالرمل

التمرين الاول : اركعى على ركبتيك مع وضع اليدين على الارض . ضعى الكيس على ظهرك وارفعى رأسك كما فى شكل أ احنى رأسك الى الامام مع احديداب الظهر كما تفعل القطط . شدى عضلات الردفين كما فى شكل ب . كررى هذا التمرين أربع مرات



التمرين الثانى : اركعى على ركبتيك وضعى يديك على الارض على أن تتركى بينهما مسافة كبيرة . اثنى المرفقين (انظرى الصورة) ضعى الكيس على عظام الكتفين . أرفعى رأسك . وانت على هذا الوضع ارسمى بجذعك دوائر صغيرة الى اليمين (شكل أ) الى الامام والى اليسار (شكل ب) مع ارجاع الجذع ببطء . كررى التمرين أربع مرات لكل جهة .



التمرين الثالث : اجلسى على الارض مع تربيع الساقين ووضع اليدين على الركبتين والكيس على قمة الرأس . احنى ظهرك مع ثنى العنق الى الامام (شكل أ) . عودى الى استقامتك ببطء مع ملاحظة حركات كل عضو من اعضاء جسمك . أمددى عنقك واخفضى كتفيك . يجب أن ترسمى بظهرك وعنقك خطا مستقيما . (شكل ب) كررى هذا التمرين ثمانى مرات .



التمرين الرابع : قفى معتدلة . ضعى يديك على كتفيك استندى بظهرك الى الحائط على أن تكون القدمان على بعد ٢٥ سم عن الحائط. شدى عضلات الردفين وابعدى ظهرك عن الحائط (شكل ا) . عودى بطيئا نحو الحائط (احتفظى بعضلات ردفيك مشدودتين واجتهدى فى لصق كل الظهر على الحائط) (شكل ب) . كررى هذا التمرين أربع مرات .

التمرين الخامس : قفى على الحائط مع وضع اليدين على قمة الرأس . ارفعى نفسك على أصابع قدميك . قدمى الحوض واعلى الجذع. يجب أن تظل منطقة الخصر ملامسة للحائط (ان عضلات الردفين المشدودة جعلت الحوض يترجح الى الامام) (شكل أ) . ارفعى جسمك ببطء وشدى ركبتيك من جديد واسندى كل الظهر الى الحائط (شكل ب) . كررى هذا التمرين أربع مرات .



فستونات وبرودرى

تتوق كل سيدة دائما الى تحلية ثوبها بالبرودرى والفستون وهانحن نهىء لها الفرصة بهذه الرسوم بينما نقدم اليها ماكينة الخياطة الجديدة **سيجما** التى تقوم بعمل البرودرى والفستون علاوة على أعمال الخياطة العادية

١ – قميص نوم بكشكشات دقيقة فستونية محلى بأكمام قصيرة منتفخة

٢ – كومبنيزون من الشيت وقد حلى الكورسيه بالبرودرى وهو يناسب السن بين الخامسة والسابعة





٣ – يحلى كورساج هذا الكومبنيزون بفستون ارابسك وهو يناسب السن بين الثامنة والعاشرة

٤ – قميص نوم من الحرير ويكون البرواز فستون ذا أسنان

٥ – بيجاما من التيل الرقيق وتحلى الياقة والكورساج والجيوب والاكمام برودرى خفيفة فستونية

– جوبون مركب على بنسات صغيرة تحت امبيسمان فستونية مقصوص قصة دائرية

٦ – فستون بسيط يحلى ببجاما لطفلة من سن الثامنة الى العاشرة

الفيتامينات
أهميتها والأطعمة التى تتوفر فيها

الفيتامينات مواد عضوية فى الطعام لابد للانسان منها اذ هى أساسية للنمو وحفظ الكيان الطبيعى لوظائف أعضاء الجسم

فيتامين « ا » : يعطى الجسم المناعة ضد أمراض الجهاز التنفسى والجهاز البولى وينمى فى الشخص الرغبة فى الطعام كما يقوى جهازه الهضمى ويساعد الجلد على الاحتفاظ بمرونته ويساعد على ادرار اللبن . ونقص الفيتامين يؤدى الى فقدان الشهية وقلة المناعه ضد الامراض وجفاف الجلد والاسهال وضعف الابصار ليلا . واذا ازداد افتقار الجسم اليه حدث مرض فى العين يسمى الرمد الجاف يبدأ بالعماص ثم التهاب الغشاء الشفاف الذى يغطى حدقه العين فيضعف البصر، كذلك يؤدى نقصه الى ضعف الاسنان والى جفاف الغشاء المخاطى لاعضاء التنفس فتكثر نزلات البرد.

واهم مصادره فى النبات: السبانخ ، الجزر ، الفلفل ، الطماطم ، البسلة ، الخس .

وفى الفواكه : المشمش، المانجو ، القراصيا .

وفى منتجات الالبان : الزبد ، الجبنة ، الكريمة ، صفار البيض .

وفى أنواع اللحوم : الكبد ، الكلى ، وزيت كبد الحوت .

ولايتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطهى العادى ولكنه ينقص بتعرضه للهواء .

وفيتامين «ب» : أثره محسوس فى تحسين الشهية الى الطعام ويساعد الجسم على النمو . ويقوى الهضم والمناعة ضد الامراض ووجوده أساسى لتهدئه الاعصاب .

ويؤدى نقصه الى الضعف العام وضعف ضربات القلب والاضطراب العصبى وفقدان الشهية واضطراب وظائف المعدة والامعاء مما يؤدى الى الامساك .

ويجب تزويد الاطفال والمرضعات بهذا الفيتامين لانه يساعد على النمو فى الادوار الاولى من الطفولة ويدر اللبن .



ومواد الطعام التى يوجد بها هذا الفيتامين هى :البسلة، العدس، الطماطم ،السبانخ، العنب ، البندق ، اللبن ، البيض ، اللحم البقرى الاحمر ، الكبد ، ويوجد أيضا فى قشر الحبوب وعلى هذا فخبز الدقيق الابيض خال منه .

ولايتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطبخ العادى ورغم ذلك فجميع الخضروات المطهوة تخلو منه لانه يذوب فى الماء وتصفية ماء الخضر عند طهيها يفقدها اياه .

أما فيتامين «ج» : فيولد النشاط فى الجسم ويعيد اليه القوة والحيوية وله أثر فعال فى تكوين العظام والاسنان وحمايتها من التسوس . ونقص هذا الفيتامين يؤدى الى الصداع وسوء الهضم وضعف المفاصل والاسنان ونقص اللبن فى الام المرضع وبطء التحام العظام اذا أصابها شرخ أو كسر . وشدة نقصه تؤدى الى أعراض مرض الاسقربوط وهو مرض جلدى يصاحبه اختلال عام فى وظائف أعضاء الجسم فيشعر الشخص بالذبول وآلام حادة فى المفاصل وتورم فى الاطراف ويكثر النزيف من الانف ، كما تظهر بقع قرمزية وعلامات كالدم على سطح الجلد وتدمى اللثة ويضعف تماسك الاسنان ويصيب العظام ضعف عام وتخرج من الفم رائحة كريهة .

ويتوفر هذا الفيتامين فى عصير الليمون والبرتقال والجرجير والكرنب والطماطم والبصل والسبانخ والفلفل الاخضر الرومى والجزر .

هذا وقد أثبتت التجارب أن اللبن المعقم خال من هذا الفيتامين فيجب ملاحظه ذلك فى تغذية الاطفال وذلك بأن يضاف الى اللبن قليل من عصير الليمون أو عصير البرتقال ولا ضرر مطلقا من تجبن اللبن فى هذه الحالة اذ يصبح أسهل هضما من حالته الاولى . وهذا الفيتامين له القدرة على مقاومة حرارة الطبخ العادى مادام بعيدا عن الهواء ، لذلك كانت أسلم طريقة لطهى خضرواته وضعها فى الحلل الحديثة ، واذا لم تتوفر هذه الوسيله فلا يطول بقاؤها على النار . ويقال ان نحاس أوانى الطبخ له أثر فى اتلاف هذا الفيتامين ولذلك يستحسن نقل الطعام بعد طهيه مباشرة الى أوانى أخرى غير نحاسية .

وفيتامين «د» : وجوده فى الجسم ضرورى لنمو العظام وتكوين الاسنان ولانتظام وظائف الغدد ويؤدى عدم وجوده الى فقدان نشاط الانسان وقابلية الاسنان للتسوس ولين العظام ولذا وجب مراعاته فى تغذية الاطفال .

ويتوفر وجود هذا الفيتامين فى الزبد ، اللبن ، صفار البيض ، زيت كبد الحوت ، وزيت جوزالهند .

ويولد الجسم الفيتامين بنفسه بمجرد تعرض الجلد لاشعه الشمس وعلى هذا نرى الطب الحديث ينصح بتعريض جلد الاطفال لاشعة الشمس كل يوم لمدة قصيرة .

أما فيتامين « هـ » : فهو عامل هام للاحتفاظ بالصحة والحيوية وقد لوحظ أن القوة تتمثل فى الاشخاص الذين يتوفر فى غذائهم هذا الفيتامين كما أنهم ينجبون نسلا قويا سليما .

هذا ويتوفر هذا الفيتامين فى النباتات الخضراء كالحلبة المنبتة والخس والزبدة وزيت الزيتون وزيت بذرة القطن .

وأخيرا نحن ننصح بضرورة تناول الفيتامينات المختلفه فى الاطعمة التى توجد بها بحالتها الاولى بدلا من تعاطيها فى الادوية والمستحضرات الطبية .

على شعبان
المدرس بالجيزة الابتدائية الثانوية



يبدأ شهر رمضان المبارك فى الرابع عشر من شهر مايو الحالى وقد حرصت بنت النيل على أن تقدم لقارئاتها بمناسبة هذا الشهر المعظم أشهى ما تحتويه مائدة الافطار . ونرجو ملاحظة أن طعامك هذا الشهر يبدأ فى ١٤ مايو وهو شامل الاصناف التى تؤكل فى شهر الصوم . أعاده الله عليكم جميعا بالخير والبركات .

بنت النيل

قطايف بنت النيل

المقادير :

رطل قطايف صغيرة الحجم جدا « عصافيرى » ويمكنك الحصول عليها بالطلب .
٤ بيضات
رطل سمن أو مايكفى للتحمير
نصف أقة سكر
كوب ماء
قليل من عصير الليمون
قليل من ماء الورد أوالفانليا
بندق أو لوز أو جوز أو فستق مدقوق

الطريقة :

١ – اضربى البيض جيدا ، واعملى الشراب باضافة السكر للماء وعصير الليمون ورفعه على النار حتى يغلى ويغلظ نوعا ويترك ليبرد ثم تضاف الفانليا .

٢ – اغمسى القطايف فى البيض المربوب الواحدة بعد الاخرى وتلقى فى السمن المقدوح وتحمر حتى يصير لونها أحمر ذهبيا ، ثم توضع فوق ورق شفاف حتى تمتص السمن الزائد عن الحاجة .

٣ – ضعى القطايف المحمرة فى صينية وترص فيها رصا منتظما وتسقى بالشراب .

٤ – رشى على وجه كل واحدة مقدارا من البندق المدقوق وارفعى الصينية فوق نار هادئة جدا كما فى عيش السرايا وتترك على النار حتى تتشرب جميع الشراب وتصير لينة ثم ترفع من على النار وتترك حتى تبرد .

٥ – رصى القطايف على طبق بللورى أو صينى مسطح وزخرفى سطح كل واحدة بالفستق المفروم أو بوردة فى وسطها من الكريم شانتيه وتقدم .

كنافة بنت النيل

المقادير :

رطلان من الكنافة
رطل ونصف سمن للتحمير
مكسرات «زبيب» صنوبر بندق ، جوز ، أو فستق حسب الرغبة
كريم شانتيه للزخرفة
نصف أقة سكر
كوب ماء
عصير نصف ليمونة
ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ – فككى الكنافة من بعضها، واعملى الشراب بوضع السكر والماء وعصير الليمون على النار حتى يغلى ويعقد ويصير فى سمك الشراب . وبعد أن يبرد يضاف ماء الورد .

٢ – اقدحى السمن فى حلة كبيرة واسعة ثم حمرى فيها الكنافة حتى يصير لونها أحمر ذهبيا ثم ضعيها فى مصفاة واتركيها فيها حتى تتخلص من السمن الزائد بها بعد التحمير .

٣ – رشى الكنافة بحوالى ٣ ثلاثة كوب ماء ساخن بدون تقليبها وذلك لكى تلين قليلا ولاحظى اجراء هذه العملية والكنافة فى المصفاة وتترك بها حتى يتصفى جميع الماء الزائد .

٤ – ضعى الكنافة بعد ذلك فى صينية وتسقى بالشراب البارد المضاف اليه الفانليا أو ماء الورد .

٥ – حمرى المكسرات الى ستستعملينها قليلا على النار ثم ضعيها فوق ورقة من الشفاف حتى تمتص السمن الزائد بها .

٦ – اخلطى المكسرات بالكنافة ويقلب الجميع جيدا .

٧ – تغرف فى طبق صينى أو بللورى مسطح وتغرف فيه على شكل هرمى .

٨ – ضعى الكريم شانتيه فى كيس حلوى مركب عليه بلبلة بشريط عريض وزخرفى به سطح الكنافة على شكل أشرطة طولية وتقدم للاكل .

مهلبية بنت النيل

المقادير :

رطل لبن
ملعقة كبيرة دقيق أرز
زلال بيضتين
فانليا
سكر للتحلية

الطريقة :

١ – حلى دقيق الارز بقليل من اللبن البارد .

٢ – أضيفى الى اللبن ما يكفي لتحليته من السكر ثم ارفعيه فوق النار حتى يغلى .

٣ – يصب اللبن المغلى فوق دقيق الارز السابق مع التقليب السريع المستمر .

٤ – تعاد المهلبية على النار مع التقليب المستمر حتى تغلى وتستمر تغلى لمدة خمس دقائق حتى يغلظ قوامها وينضج دقيق الارز .

٥ – ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ ثم تضاف الفانليا أو ماء الورد .

٦ – اضربى زلال البيض بالشوكة فى طبق مسطح حتى يجمد تماما ثم أضيفيه الى المهلبية السابقة ويقلب فيها بخفة جدا ·

٧ – اغرفيها فى أطباق فرن صغيرة عميقة ثم توضع فى فرن هادىء جدا حتى يحمر الوجه وينضج زلال البيض ·

٨ – تقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة ·

فول مدمس بالطحينة

من الاصناف السهلة الفاتحة للشهية فى وجبات افطار شهر رمضان ·

المقـــادير :

كمية من الفول المدمس حسب	٤ فصوص ثوم
عدد الاشخاص الآكلين	ملح وفلفل
كمية من الطحينة البيضاء	سمن للتحمير

الطريقـــــة :

١ – صفى الفول المدمس من مصفاة لتحصلى على بيوريه الفول ·

٢ – اضربى الطحينة البيضاء مع قليل من الخل أو عصير الليمون حتى تصير خفيفة كما فى سلطة الطحينة السميكة نوعا مع اضافة قليل من الماء حتي لا تكثرى من كمية الخل أو الليمون ويفسد الطعم ·

٣ – اخلطى سلطة الطحينة السابقة مع الفـول المصفى ويتبل بالملح والفلفل ويخلط الجميع معا واضبطى الطعم ·

٤ – عند التقديم يدق الثوم ويحمر فى السمن ثم يرش فوق بيوريه الفول بالطحينة ويقدم ساخنا ·

قالب الخبز بالزبدة

المقـــادير :

رطل لبن	فواكه مسكرة
٦ بيضات	٦ شرائح رفيعة خبز أفرنكى
سكر للتحلية	زبدة للدهن
ملعقتـــان كبيرتان لارنج أو	فانليا

الطريقـــــة :

١ – لا حظى أن يكون رغيف الخبز الافرنكى المســتعمل بائتا ليسهل تقطيعه ، ثم قطعى منه ٦ شرائح رفيعة وأزيلى الحروف الصلبة لتكون الشرائح من لب الخبز ثم ادهنى سطح كل واحدة بقليل من الزبد ·

٢ – ادهنى قالبا مستطيلا عميقا دهنا جيدا بالزبدة مع ملاحظة دهن القاع والجوانب ·

٣ – زخرفى قاع القالب بقطع من الفواكه المسكرة وزخرفيه زخرفة خفيفة تناسب الذوق السليم ، ثم ضعى طبقــة من شرائح الخبز فى قاع القالب بشرط أن يكون السطح المدهون لاسفل وأن يكون قاع القالب مغطى تماما بالخبز وعدم ترك أى فراغ بين قطع الخبز وبعضها ·

٤ – ضعى الفواكه المسكرة بعد تقطيعها الى قطع صغيرة ثم ضعى فوقها باقى شرائح الخبز المدهونة مع ملاحظة أن يكون السطح المدهون بالزبدة لاسفل أيضا ·

٥ – اضربى البيض ضربا خفيفا لتحليله قليلا ·

٦ – اغلى اللبن وأضيفى اليه من السكر ما يكفى لتحليته ثم أضيفيه وهو ســـاخن فوق البيض المربوب مع ملاحظة الضرب بقوة حتى لا يكلكع البيض واذا لم تتمكنى من ذلك

بمهارة فاتركى اللبن حتى يبرد قليلا ويصير دافئا ثم يضاف للبيض مع التقليب ، ثم أضيفى الفانليا واضبطى الطعم فتحصلى فى هذه الحالة على « كستردة » .

٧ ـ صبى الكستردة « البيض واللبن » فى القالب فوق الخبز ثم اتركى القالب جانبا لمدة ربع ساعة حتى يتشرب الخبز أكبر جزء من الكستردة .

٨ ـ يخبز فى فرن **هادىء جـدا جدا** ولاحظى أن الفرن الساخن يفسد لك النتيجة ولزيادة الحرص ضعى قالب الخبز فى الزبدة الدافئة ولاحظى عدم غليان المـاء واتركى القالب حتى يتم نضجه ويجمد ويمكنك معرفة ذلك بوضع سيخ رفيع داخله فاذا خرج به كستردة سائلة دل على عدم نضجه .

٩ ـ عند التقديم يقلب على طبق بللورى أو صينى مستطيل ويقدم للاكل ساخنا أو باردا حسب الرغبة .

فطيرة الاذرة

سبق أن نشرت فى أحد أعداد بنت النيل ولكن سألتنى الكثيرات عنها هذا الاسبوع لذا أغيد نشرها :

المقـادير :

نصف كوب سمن — ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
كوب الا ربع سكر بودرة — فانليا
٦ بيضات
كوب دقيق ذرة

الطريقـة :

١ ـ اضربى السمن مع السكر جيدا حتى يصير خفيفا وهشا مثل الكريمة .

٢ ـ اضربى البيض على حدة فى سلطانية كبيرة بمضرب البيض حتى يغلظ قوامه نوعا ليتسرب أكبر كمية من الهواء .

٣ ـ اخلطى الخميرة بدقيق الذرة بعد نخله .

٤ ـ أضيفى البيض والدقيق بالتبادل الى خليط الزبدة والسكر ثم أضيفى الفانيليا حتى تحصلى على عجينة يسهل انزلاقها من الملعقة وأضيفى قليلا من اللبن ان احتاج الامر .

٥ ـ ادهنى صينية دهنا جيدا بالسمن ورشيها بالدقيق ثم صبى منها العجينة .

٦ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج تماما وتقلب على منخل سلك حتى تبرد ، ثم تقدم على طبق مسطح .

افطارك فى شهر رمضان

نظرا لوقوع شهر رمضان المبارك فى النصف الثانى من هذا الشهر رأيت أن تشمل قائمة الطعام لوجبات الافطار

الخميس أول رمضان ـ ١٤ مايو
خشاف بلح وتين ، فول مدمس بالتقلية ، لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ٢ رمضان ـ ١٥ مايو
منقوع قمر الدين ، كفتة اللحم ، مسقعة باذنجان ، مكرونة ، سلطة زبادى ، صينية الكنافة بلقشدة

السبت ٣ رمضان ـ ١٦ مايو
خشاف بلح، فول مدمس بسلطة الخضر ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل

الاحد ٤ رمضان ـ ١٧ مايو
خشاف قراصيا ، بيوريه المدمس بالطحينة ، لحم بوفتيك ، قرع مكمور ، قطايف

الاثنين ٥ رمضان ـ ١٨ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالتقلية، شركسية اللحم ، مكرونة ، دقة الباميا ، سلطة خضار ،

الثلاثاء ٦ رمضان ـ ١٩ مايو
منقوع الزبيب ، لحم بالتربية، بطاطس مكمورة كوسة محشوة ، سلطة خضار ، خشاف مشمشية

الاربعاء ٧ رمضان ـ ٢٠ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالتقلية ، صينية باذنجان بصل البشاميل، مخلل ، أصابع كنافة

الخميس ٨ رمضان ـ ٢١ مايو
خشاف البلح ، فراخ محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل ، صينية بقلاوة بالكستردة

الجمعة ٩ رمضان ـ ٢٢ مايو
خشف التين ، فول مدمس بالتقلية ، كباب خلة، قرع مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٠ رمضان ـ ٢٣ مايو
منقوع قمر الدين، بيوريه المدمس بالطحينة ، ترلى، مكرونة ، روستو اللحم الماسية

لاحد ١١ رمضان ـ ٢٤ مايو
خشاف البلح ، لحم بوفتيك ، باميا مكمورة ، أرز مفلفل بالشعرية ، مخلل ، بغاشة

لاثنين ١٢ رمضان ـ ٢٥ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بسلطة خضر ، طبق محاشى منوعة ، مهلبية قمر الدين

الثلاثاء ١٣ رمضان ـ ٢٦ مايو
خشاف بلح ، فول مدمس بالتقلية، سلطة باباغنوج، صينية القرع المحشو بالعصاج ، مكرونة

الاربعاء ١٤ رمضان ـ ٢٧ مايو
خشاف التين، كفتة اللحم مسقعة باذنجان ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى قالب الخبز بالزبدة

الخميس ١٥ رمضان ـ ٢٨ مايو
منقوع قمر الدين ، فول مدمس بالبيض ، لوبيا خضراء مكمورة ، لحم روستو ، سلطة خضار

الاقتصادى الكبير الاستاذ عبد المقصود احمد

رئيس مجلس ادارة بنك مصر

يلقى تقرير مجلس الادارة على الجمعية العامة العادية للمساهمين المنعقدة بمركز البنك الرئيسى بالقاهرة

يوم السبت ٢٨ مارس ١٩٥٣

بدأ مستعرضا أحداث العام الماضى ومقارنا اياها بأحداث الاعوام السابقة من حيث بقاء التوتر الدولى والحرب الباردة وان الجزء الاكبر من المواد الاساسية والقوى العاملة تستنفد لاغراض التسلح وأن ميزانيات الدول وشئون النقد والتبادل التجارى والانكماش الناشىء عن عدم التهافت على شراء وتخزين الخامات التى اقتضتها الحرب الكورية كلها تتعثر وتفتقر دائما وبخاصة فى دول المعسكر الغربى الى عون الولايات المتحدة الامريكية .

ثم قال « والحالة التى يعيش فيها العالم الان تدعو الى كثير من التفكير والتدبر لتيسير التحول من اقتصاديات الحرب الى اقتصاديات السلم تجنبا لما يجره الانتقال المفاجىء من رجات عنيفة فى الحياة الاقتصادية والاجتماعية اذاما قدر للعالم أن يتفادى حربا عالمية أخرى وأن ينعم بالسلام فترة غير قصيرة . »

وقال « ان نهضة الجيش المباركة هى أهم ما حفل به موكب الزمن من أحداث وان سنة ١٩٥٢ كانت بداية التحول فى وضع القواعد وترسم الاهداف وبدأ العمل لبعث مصر بعثا جديدا فى كافة نواحى حياتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية » وأن فى أهداف هذه النهضة المباركة وفى شعارها ما يبعث فى النفوس الامل والتفاؤل بتحقيق ما تصبو اليه البلاد من قوة ومنعة لتتبوأ المكانة الجديرة بها بين الامم .

ولقد تجلت بوادر ذلك فيما أنشأته الحكومة من هيئات لتخطيط وتنسيق وتنمية الانتاج القومى وفيما سنته من تشريعات للاصلاح الزراعى ولرفع مستوى الحياة بين الطبقات العاملة وفيما عنيت به من اختيار الاداة اللازمة لتنفيذ أهداف النهضة وفى مقدمتها انجاز المشروعات الحيوية الهامة التى طالما تطلعت اليها البلاد .

وبعد أن تحدث عن موارد ثروة البلاد القومية ووفرتها قال : « وانه لمن الخير أن تكون تنمية الانتاج القومى فى مقدمة ما تعنى به البلاد . فان كل أمة آخذة بأسباب التقدم لا تستطيع أن تصل الى أهدافها دون أن تنتج وأن يفيض انتاجها على حاجاتها وأن تدخر جزءا من ذلك لتثمره فى توسيع نطاق نشاطها الاقتصادى . فهذه هى الوسيلة الوحيدة لخلق الثروات وتجميعها وهى الدعامة الصحيحة لاى بنيان اقتصادى .

وأفاض فى كيفية تمويل المشروعات الكبرى التى تعتزم النهضة تنفيذها ووصف العلاج بأن ذلك يجب أن يتم عن طريق القروض المحلية والخارجية وأن رعاية الاموال الاجنبية مما يساعد على نشاط التصنيع فى البلاد لان الضرائب وغيرها لا تكفى للسير فى هذه المشروعات . ثم تكلم عن حالة الانكماش من ركود سوق القطن ودلل على ذلك بارتفاع أسعارنا عن المستوى العالمى وامتدح للحكومة وسائلها فى علاج تصريف القطن مما أعاد الى السوق الكثير مما كانت قد فقدته من الثقة والاقبال .

ثم قال : « وفى يقيننا ان الاسراع فى انجاز المشروعات المعدة للتنفيذ أمر حيوى لاستمرار وتنمية هذا النشاط حتى تجنب البلاد ما قد ينجم من مشاكل ومتاعب اقتصادية واجتماعية خطيرة . وأن بنك مصر يجدد اليوم عهده لمضاعفة جهوده للقيام بنصيبه عملا منه بالواجب نحو الوطن العزيز .

القرارات

قررت الجمعية العمومية بالاجماع ما يأتى :

أولا – التصديق على تقرير مجلس الادارة وعلى الميزانية والحسابات للسنة المنتهية فى ٣١ ديسمبر سنة ١٩٥٢ واخلاء طرف أعضاء مجلس الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم فى السنة المذكورة .

ثانيا – الموافقة على توزيع الارباح كاقتراح مجلس الادارة وصرف مبلغ خمسة وثمانين قرشا عن كل سهم – بدون استقطاع ضرائب – مقابل تقديم الكوبون رقم ٣٠ مصحوبا بالسهم الى بنك مصر أو أحد فروعه ابتداء من يوم الاثنين ٣٠ مارس سنة ١٩٥٣

ثالثا – اعادة اختيار حضرات أعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهم وهم : محمد رشدى . حسن مختار رسمى . احمد عبود . محمد توفيق خليل . محمد لطفى محمود

رابعا – اعادة تعيين حضرة فؤاد احمد الصواف وجناب ف . ر . و . وودز مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٣ وتفويض مجلس الادارة فى تحديد أتعابهما .



ذكريات وأماني ..

جلس ممدوح على مكتبه، وأسند رأسه بين يديه .. وأخذ يفكر ويفكر . ولم يكن هناك من يستطيع أن يعرف الافكار التى تدور فى رأسه، فقد كانت أفكارا غريبة فى وقت كهذا الوقت الذى جلس فيه على مكتبه وأسند فيه رأسه بين يديه ...

وفجأة رفع رأسه وأخذ يحدق فى النور المنبعث من المصباح الكهربائى المتدلى من سقف غرفته . ثم أخذ يبحث بين مجموعة من الكتب المراكمة على المكتب عن كراسة معينة وجدها بعد لحظة قصيرة .

وأمسك بقلمه وأخذ يسطر ويسطر .. وكانت الكراسة هى كراسة مذكراته التى دأب على كتابتها منذ سنتين . أما ما كتبه فيها فقد استطعنا أن نعرفه .. وسننقله فى الاسطر التالية بالحرف الواحد ..

مساء ٢٩ مارس سنة ١٩٥٣
ما بين الماضى والمستقبل

أنا هائم ... وما بين الذكريات والامانى أنا حائر .. كتب الماضى على كيانى تاريخا حافلا ، وسطر فوق جبينى أياما وأياما، يراودنى الشوق اليها رغم انى منها ، ويخالجنى الحنين اليها وهى منى ، وهكذا وجدت حاضرى ليس بحاضر ، وهكذا وجدت نفسى هائما حائرا : ما بين الماضى والمستقبل ..

أنا يا دنياى قلب مرهف حساس خفقاته لهـا صدى وضجيج ، أنا يا دنياى عقل متفتح دقيق أضواؤه تشع فى وجودى وما يحيط بى ، أنا يا دنياى أحب الماضى لانه منى ولانى منه ، وأتعشق المستقبل لانه أنت وأنت أنا ، أنا أحبك لانك دنياى ، وأنا أحبك لانى أحب نفسى ..

وأنا أحبك لانك النور الذى اشتهيه ..

اننى أشتهى النور الذى هو أنت .. وأهفو الظلال التى هى ماضيى ... أأتقدم نحو النور حتى ولو بهرنى . أم أنثنى الى الظلال حيث الافكار الرطبة !!

فى كثير من الاحيان يعاودنى الحنين الى الماضى .. رغم وجودك معى ورغم امتلاء كيانى بك .. ولهذا أريد منك أن تبهرينى بنور عينيك وأن تجعلينى أنا نفسى نورا : نور ما بعده من نور ، أفى مقدورك أن تفعلى هذا ؟ انى فى انتظارك ...

ولم يكمل ممدوح ما ابتدأ فى كتابته فقد ألقى بالقلم جانبا فى حركة عصبية واضحة ، ووضع رأسه بين يديه من جديد ..

ومرة أخرى رفع رأسه فجأة وأخذ يحدق فى الكراسة المبسوطة أمامه ... وابتدأ يقلب بين أوراقها ويقلب .. واندفع يقرأ ما تحتويه صفحاتها بشغف واهتمام . ولم يفق من قراءاته التى غيبته عما يحيط به الا بعد ثلاث ساعات طوال . وكانت ساعته تشير الى الثالثة بعد منتصف الليل . ورغم ذلك لم يجد ما يدفعه الى النوم ، وهكذا مضى نحو باب غرفته الذى يفتح على شرفة المنزل واخترقه وأجلس نفسه على أول مقعد صادفه أمامه ... وألقى برأسه الى الوراء مغمضا عينيه نصف اغماضة وابتدأت الصور والخواطر والحوادث تتابع أمامه وكأنها فيلم سينمائى .

تذكر ممدوح تلك الايام التى مضت والتى لن تعود ثانية ، وتذكر عفاف فهذه الايام هى أيام عفاف . وأخذ يستعرض ظروف لقائه بها أو ظروف ارتباطه بها ، وبعد تلك الظروف التى أبعدت كليهما عن الاخر .. وبدون وعى منه أخذ يحدث نفسه :

« لماذا أفكر فى عفاف الان ؟.. ولماذا تأتينى صورتها جديدة ناطقة بالحياة أفى مثل هذا اليوم أفكر فيها، أفى مثله تلوح لى عفاف كالامل الباسم ؟ لقد كانت حياتى فى يوم من الايام وقفا عليها . وكان وجودى كله طوع نظرة من نظراتها ... وكانت تعلم هذا ، وتدركه تمام الادراك ، ولكنها أغمضت عينيها عنه . لقد قلت لها يوما انها الماضى والحاضر . وان فى مقدورها أن تكون المستقبل .

لقد ظهرت بعد أن فات الاوان ، وبزغت بعد أن كنت قد خطوت فى طريقى نحو المستقبل . ان أحزان الماضى كلها تعاودنى الان . فقد اختارت أن تكون حزنى ، لانها هى الماضى والماضى فقط .. اننى لن أسمح لها بأن تدخل حياتى من جديد ... اننى لن أسمح لها بأن تدخلها من ذلك الباب الخفى : باب الماضى .

سأحتفظ بها ذكرى ... وذكرى حلوة عاطرة . ولن أدعها تظهر ثانية هكذا فجأة فى مثل هذه اللحظات الحاسمة من حياتى . ولن أدعها تقربنى ثانية لانى أريد أن أتذوق لذة البناء »

وكف صاحبنا عن الحديث الى نفسه . وابتدأ الصمت يجره الى الفكر من جديد . ولم تكن عفاف هى مدار تفكيره هذه المرة ولكن جاءت صورة أخرى أخذت تتراءى له بوضوح وتتوهج أمامه بشدة وكان مصدرها هذه المرة هو حاضره وكان ارتباطها هذه المرة فى ذهنه متصلا أشد الاتصال بمستقبله أما الصورة فصورة سهير .. فمن هى سهير

هذه !! انها الفتاة التى بحث عنها قلبه بعد ان فرغ من حب عفاف فامتلأ بها . انها الاليفة الصغيرة الجميلةالتى قال له قلبه انها ستحيل حياته مرحا ، وستذهب بالاحزان الى الوراء الى غير رجعة..انها الخير والسعادة بالنسبة اليه ، والاستقرار والهناء اللذان كان ينشدهما .. انها سهير خطيبته .
وابتدأ يتذكر وان كان فى صميم نفسه يعلم تمام العلم بأنه فى غير حاجة الى التذكر فقد كان معها منذ ساعات فقط . ولكنه كان يحب التذكر فقد تعوده منذ صغره وعاش فترة طويلة من حياته على مجرد التذكر .

ابتدأ ممدوح يتذكر ذلك اليوم الذى ذهب فيه الى عائلة سهير لزيارتهم بعد طول انقطاع ، فقد كانت قريبة له ولكن من بعيد . وتذكر كيف قفزت فكرة الاستقرار وتجسمت فى ذهنه منذ اللحظة الاولى التى جلس فيها فى منزلهم . وتذكر كيف أحس بتيار غريب من العواطف المبهمة يتماوج بقلبه . وكيف كان لنظرات سهير وقع عجيب أشعل فيه الرغبة الى الحياة وأحيا فيه الاندفاع نحو الحب .

تذكرممدوح كل هذا وتذكر بعد ذلك زياراته التى تكررت لمنزلها .. وكيف دعاهم الى السينما حيث جلست سهير بجواره وأخذا يهمسان فى أذن بعضهما البعض بتعليقات لها مغزى، أى مغزى، ومعنى أى معنى .

أقول تذكر ممدوح كل هذا وتذكر معه كيف ابتدأ يخطو خطواته الاولى الحاسمة حينما قام (بجس نبض) والدتها فى موضوع زواجه من سهير فقد كان الوالد لدى الرفيق الاعلى من الجنة منذ سنتين .. وابتدأ يحس بقلبه يدق كما كان يدق فى اللحظات التى عرف فيها ان لا مانع من الزواج وان كان الرأى الاول والاخير لها هى دون غيرها . وأحس بعد ذلك بنفس الاطمئنان الذى أحس به حينما انفرد بسهير ذات يوم وأخذ يحادثها فى مواضيع كثيرة قريبةمن هدفه أحيانا وبعيدة عنه أحيانا أخرى . ثم شعر بكيانه كله يهتز من فرط الانفعال لمجرد تذكره الطريقة التى صارح بها سهير بحبه ورغبته فى الارتباط بها حتى آخر عمره .

وابتدأت صورهذه الحادثة تتجسم فى مخيلته بشكل واضح .. وابتدأ يرى نفسه جالسا قبالتها والمائدة الصغيرة تفصلهما . وابتدأ يرى نفسه ممسكا بأوراق اللعب (الكتشينة) ويراها هى الاخرى ممسكة بأوراقها . وابتدأ يحس بنفس الاحساسات التى كانت تخالجه حينما كانت نظراته تلتقى بنظراتها . وجاءه نفس الشعور الذى جاءه حينماوجد انه غير قادر على الاستمرار فى اللعب . ووجد عينيها – وعينيها فقط – مجسمتين أمام ناظريه كما حدث فى ذلك اليوم . ووجد نفسه يردد الكلمات التى طالما شعر بالرغبة فى مصارحتها بها وكأنها أمامه وكأن اللحظات التى قالها فيها من قبل قد تجددت وعادت مرة أخرى .

وتخيل بعد ذلك ابتسامتها الجميله وضغطه يدها الصغيرة على يده وهو يبارح المنزل .

وأفاق ممدوح من كل هذه التأملات على صوت آذان الفجر آتيا من بعيد مع الهدوء الذى يسود الدنيا فى مثل هذا الوقت من الصباح المبكر . وقام من المقعد وأخذ يروح ويغدو مخترقا الشرفة من بدايتها حتى نهايتها . وبينما هو على هذه الحال سمع صوتا آتيا من

(البقية ص ٦٦)



أعلى التياترو ..!

نعـــم من الضرورى أن تحضر الفرق الاجنبيـــة الى مصر ، وأن تعرض انتاجها الفنى الراقى ، بل ان هذا واجب محتوم على كل مسئول عن الوعى الفنى والتقـــدم المعنوى فى البلاد ٠٠ ولكن ، لماذا التناقض ٠٠؟

والتناقض هنا ، هو بين الهدف الذى من أجله تسعى الادارات المختصة الى التعاقد مع مثل هذه الفرق ، وبين النتيجة التى نراها واضـــحة أمامنا ، اذا نظرنا من فوق ، من أعلى التياترو ٠٠!

ففى أعلى التياترو ، فى أوبرا « ريجولتو » مثـــلا ، كانت حشود المثقفين فى مصر تتكأكأ على نفسها ، وتتكدس كأنها كتلة واحـــدة لا يكاد الانسان يجد بينها موضعا لقدم ، بينما تكاد الصـــالة تخلو من الرواد ٠٠ فلماذا ؟

لان سعر المقعد الواحد فى الصالة يتراوح بين الاربعة جنيهات والجنيهين ونصف، فلا يكاد مثقف واحـــد يجرؤ على شراء تذكرة هناك ، بله البناوير والالواج ٠٠!

ان هؤلاء الذين يحضرون الى مصر ، ليشاهدهم المترفون يؤدون نفس أدوارهم هـــذه أمام الحشود الضـــخمة من شعبهم الايطالى أو الفرنسى مثلا ، وذلك لان أســـعار الدخول فى الغالب ، لا تكاد تبهظ انسانا ، فى تلك البلاد التى تعرف أن الفن من حق الشعب ، بل انه لم ينتج الا ليخاطب هذا الكيان الخالد ، الشعب !٠٠

اذا كانت حجتنا هنا ضيق دار الاوبرا ، فلماذا لا نبنى دارا أوسع ، تســـع الآلاف العريضة الضخمة ، وتسد أثمـــان تذاكرها الكثيرة ، ما كانت تسده أثمان التذاكر القليلة الغالية ٠

ما دمتم تقولون أن هذه الفرق تحضر لتثقف الشعب، فأدخلوا الشـــعب ليراها ، ليس كل الشعب ٠٠ ولكن – على الاقل – هذه الجماعة منه التى تتوق الى الاستمتاع بالفن ، لانها تعرفه وتحسه، ولكنها لا تملك الثمن ٠

لسنا فى حاجـــة الى أن نكرر المحاضرة التقليدية، عن أن التقدم المـــادى لا بد أن يقوده تقـــدم معنوى ، وأن القائد الاكبر فى الحياة هو الفن الاصيل الجميل ٠٠

همسات فنية

سليمان نجيب

لا أريد أن أتكلم الان عن سليمان نجيب الممثل أو سليمان نجيب الفنان وان



كانت الادارة فن كما يقولون مثلما هي موهبة وخبرة ومقدرة ·

أريد أن أحيى سليمان نجيب المديرمدير دارالاوبرا المصرية الذى تركها فى الشهر الماضي ليشغل عملا آخر فى ناد كبير ، قالت الصحف ان مرتبه سيكون فيه بضع آلاف من الجنيهات وقال هو انها ألف واحدة لا أكثر ولو فرح فيه أعداؤه !

هل له أعداء حقا ؟ لا نظن فقد عرف سليمان نجيب بخلقه الكريم وسياسته الناجحه كيف يجعل ادارة الاوبرا المصرية فىالسنوات التى تولى فيها هذه الادارة صداقة جميلةمحبوبة وروحا عاليا من الاخاء البديع بينه وبين كل من اتصل به فى عمل ·

انه لم يجعلادارة الاوبرا وظيفة من وظائف الحكومة، يتولاها كموظف روتين محدود العقل محدود الافق ومقيد التصرفات ، ولكنه جعلها تعاونا جميلا منتجا بينه وبين كل من يتصل به

كانأول مديرمصرى لدار الاوبرا المصريه ، وعلى يديه عرفت هذه الدار العتيدةأن أبناءها المصريين أحرص عليها وعلى مصلحتها وعلى نظامها من كل غريب آخر ·

من الذى سيسد هذا الفراغ الذى أوجده سليمان نجيب حين تركادارة الاوبرا من الذى سيدير هذا العمل الكبير الذى يتصل بكل هيئاتنا الفنية والهيئات الفنية الكبرى فىالعالم كله ؟ من الذى سيديره بمثل المهارة التى كان هذا الرجل يديره بها ؟

ان حماسته البالغة فى عصبيته المحبوبةكانت عنصرا هاما فى نجاح هذه الادارة العصبية المرعدة المزمجرة التى كانت بعد لحظة تصبح نسيما رقيقا من الحب ومن المودة ·

والذى نحبأن نقولهالان هو أن سر نجاحه فيما نعتقده يكمن فى هذه العصبية الجميلة ، فمن مثله يستطيع أن يملأ هذا الفراغ ·· ؟

الفنان المجهول

انه أمين دار الاوبرا أو مدير المسرح الذى شغل هذه الوظيفةأيضا منذ حوالى ١٥ سنة ، فجعل الفوضى والارتجال نظاما وترتيبا فى مخازن الدار التىكانت تبدو كبدروم منزل عتيق مهدم !

ان هذه المخازن تظهر الان فىرونقها البديع ، أقساما خاصة مرتبة معلومةكأرشيف نظيف مقسم على حسب العصور· وبفضلهذا العمل الجبار أصبح الان فى امكان أى فرقة أن تجد المناظر والملابس والاكسسوار اللازمه لاى مسرحية فى دقائق ! وأصبح من الممكن أيضا بعد عشر سنوات من اليوم أن تجد الفرق حاجتها من هذا كله فى غير عناء ، فان مهمات الاعداد لكل تمثيلية تقدم فى هذه الدار تحفظ الان بدقة وعناية فى قسم خاص بحيث يمكن أن تقدم للعمل بعد سنوات فى دقيقة·· انه سر المهنة ·



انه الرجل الذى يقدره حق قدره فنان كالاستاذ يوسف وهبى أو فنان كالاستاذ جورجأبيض اللذان يعرفان قبل غيرهما مدى الجهد الذى بذله والخدمة الفنية التى قدمها على طول هذه السنوات ·

وأخيرافان تقاريرمخرجى أكبر الفرق العلمية التى تزور القاهرة تشهد بأنه مدير مسرح عالمى ·· انه (شكرى راغب) أمين الدار·

موسم ينتهى

حين ابتدأ هذا الموسم الفنى فى بداية العام قلنا اننا نحب أن نقول كلمة طيبة فى النهاية ، ولكن الايام لم تحقق رجاءنا مع الاسف الشديد ·

فقد انتهى الموسم بخيبة أمل كاملة فى المسرح الذى كان فشل الفرقه فيهحديث الخاص والعام ، كما انتهت أيضا بفشل الافلام المصرية من الناحيه الفنية مع استثناء فيلمين أو ثلاثة أفلام كانت وحدها الجديرة بالتقدير ·

ونحن لا ندخل الان فى تفصيلات هذا الفشل أو أسبابه ، فلنا عودة الى هذا الحديث ، وكل الذى نريد أن نقوله الان هو أن من واجب المهتمين بالفنون أن يدرسوا عاجلا الاسباب الحقيقية لهذا الفشل ، حتى لا تتكرر المأساة فى الموسم المقبل الذى نرجو أن يكون أفضل من سابقه ·

فى المسرح الجامعى

جاءنى أحد طلبه الجامعه من الذين يشتركون فى مباريات المسرح الجامعى - جاءنى بصفتى سكرتيرا عاما للمسرح الجامعى - يشكو لى من تصرف أحد الاساتذة مع فريق التمثيل بالكلية· وأنا أحتفظ باسم الطالب واسم الاستاذ واسم الكلية أيضا ··

قال لى ان الاستاذ قد عارض - بصفته المشرف على فريق التمثيل - عارض فى أن يظهر الطلبة مع الممثلات على خشبة المسرح ، وقال ان الاستاذ أصر على أن يقوم الطلبة أنفسهم بأدوار السيدات فى المسرحية !!

فى أى زمن نحن نعيش؟ وهل صحيح أن مثل هذا الكلام صادر عن أستاذ فى الجامعة ·· أستاذ يشرفعلى فريق التمثيل ؟!

المسالةغريبة حقا، ويلزم أن تجد حقها من العناية عند القائمين بحركة المسرح الجامعى والمهتمين بأمره ·

يوسف فهمى

ماذا تعرف عن الفيلم المجسم ؟



ليس الفيلم المجسم حديث العهد ، فانه معروف منذ عشرين عاما على الاقل وقد شاهدناه فى مصر لاول مرة فى عام ١٩٣٨ أى منذ نحو خمسة عشر عاما والفيلم الذى عرض علينا أخيرا في غضون الاسابيع الماضية أنتج بنفس الاسلوب الذى أنتج به الفيلم الاول مع اضافة الالوان اليه .

ولكن هوليوود لم تشعر بضرورة التحول الى الفيلم المجسم الا بعد اشتداد منافسه التلفزيون وهبوط دخل الافلام هبوطا كبيرا نتيجة لهذه المنافسة الخطيرة وقد عمدت شركات التلفزيون فى السنوات الاخيرة الى تشييد دور عرض خاصة بالتلفزيون شبيهة بدور السينما لعرض برامج التلفزيون ، وقد اجتذبت هذه الدور جمهورا كبيرا من رواد السينما بل ان عددا ضخما من رواد السينما يمتنعون عن ارتياد دور السينما فى بعض أيام الاسبوع لتفضيلهم برامج خاصة يعرضها التلفزيون . ولا أظن انى أخطىء اذا قلت ان ايراد الافلام فى أمريكا هبط بنسبة أربعين فى المائة على الاقل بسبب اقبال الجماهير على التلفزيون .

ونحن فى مصر لم نشعر بهذه الحرب الفنية الخطيرة لعدم معرفتنا التلفزيون الذى يبلغ من العمر الان أكثر من عشرين عاما .

وازاء هذه المنافسة الخطيرة اتجهت هوليوود الى الفيلم المجسم وبدأت تستعد لتعميمه . وقد اتفقت الاستوديوهات الامريكية على توحيد طريقة انتاج الفيلم المجسم حتى لا يحدث اختلاف فى طريقه العرض والمعروف الان ان الفيلم المجسم الجديد الذى بدأت الاستوديوهات الامريكية فى انتاجه لن تستخدم فيه النظارات ولكنه سيحدث تعديل طفيف فى ماكينات دور العرض وفى شاشة العرض حتى يمكن الاستغناء عن النظارات ى أن الشاشة الجديدة والتعديل الذى سيحدث فى ماكينة العرض سيقومان مقام النظارات .

والان ماهى نظرية الفيلم المجسم ؟!

اننا نعرف ان للفيلم العادى مقاسين هما الطول والعرض ، والتجسيم يحدث باضافه العمق الى الصورة .

ان الانسان اذا نظر بعينيه الى شىء ما فان الصورة التى تراها كل عين تمتزج بالذهن وهنا لا تقتصر الملاحظة على الطول والعرض فقط بل تتناول العمق أيضا . ولما كانت الكاميرا بعين واحدة فانه يستحيل ان نصل الى التجسيم عن طريق العدسة الواحدة ، فكان لابد اذن من استخدام عدستين لالتقاط الصورة الواحدة، حتى يمكن اضافة العمق الى مقاس الفيلم العادى . وعلى ذلك فلكى يمكن الاتيان بهذه المقاسات على الشاشه توضع العدستان متباعدتين بنسبة ما بين العينين من البعد وتلتقط الصورة ثم يصبغ الفيلم الذى يمثل العين اليسرى باللون الاحمر بينما يصبغ الفيلم الذى يمثل العين اليمنى باللون الاخضر ثم يطبع الفيلمان على فيلم ثالث فيشاهد منظران لكل صورة يختلفان اختلافا يسيرا . ولكن لماذا يصبغ الفيلم الذى يمثل العين اليمنى باللون الاخضر والفيلم الذى يمثل العين اليسرى باللون الاحمر؟ السبب فى ذلك أن الكاميرا ليست بشرية فليس لها ذهن يمزج الصورتين معا ولهذا تستخدم النظارات ذات العدسات الحمراء والخضراء، فلما يعرض الفيلم على الشاشة ويضع الانسان النظارة وضعا صحيحا على عينيه ــ أى اللون الاحمر على العين اليمنى واللون الاخضر على العين اليسرى فان النظارة تصفى اللونين فيصبح المنظر طبيعيا وتمتزج الصورتان فى الذهن وهذا الامتزاج يبرز العمق فنرى الفيلم مجسما .

هذه هى نظرية الفيلم المجسم بيد أنه أصبح في الوسع انتاجه بطرق مختلفة متعددة كما أصبح فى الوسع التغلب على مشكله النظارات وعرضه بغير حاجة الى استخدامها .

ومهما تختلف الآراء فى الفيلم المجسم فانه الخطوة التى كانت تنقص الفيلم لكى يصل الى الطبيعه .

وقد بدأ المصريون يشعرون بخطورة هذا الانقلاب فى صناعة السينما ولكنى أعتقد ان الامر أخطر من أن نضيعه فى التفكير والترقب والواجب يحتم علينا أن نبدأ من الآن فى عمل التجارب لانتاج الفيلم المجسم وانتاجه ليس بالامر العسير بل ان انتاجه لا يتطلب أكثر من استكمال بعض المعدات ، فعسى أن نبدأ حتى لا نفاجأ بمنافسة قد لا نقوى على مواجهتها .

محمد عبد القادر المازنى

ديوان المحاسبة

(بقية المنشور ص ١٥)

جانب اطمئنانك الى أن أعمال المنزل ستؤدى على خير وجه

ولا شك ياسيدتى انك فى حاجة ماسة الى الترفية عن نفسك واراحة أعصابك من عناء أعمالك المنزلية ، ولا سبيل الى ذلك الا بتمضية بعض الوقت فى دور اللهو البرىء كالمسارح والسينما ولكن اياك أن تسرفى فى ذلك فان هذا الاسراف قد يؤدى الى ارهاق ميزانيتك الى جانب اجهادك من حيث تريدين الراحة . وان مشاهدة رواية فى السينما كل مدة معقولة ونزهة أو زيارة لصديقاتك بين وقت وآخر ، بجانب الجلسات المنزلية الهادئة الجميلة التى تهيئيها لزوجك وأولادك ، كل هذا يرفه عن أعصابك ولا يرهق ميزانيتك .

وبالجملة فان الامر بيدك وحدك ياسيدتى ، فيمكنك الاخلال بميزانية بيتك وهدمها باسرافك وتخليك عن الحكمة والجرى وراء المظاهر . ولكنك لن تسلكى هذا المسلك الوعر فستحرصين على موازنتها ، فلا تتعدى مصروفاتك ايراداتك،

هناك ..



سلمى الحفار الكزبرى

حينما سافرت الدكتورة دريه شفيق الى سوريا ولبنان التقت بالكثيرات من فضليات السيدات والآنسات اللائى أنجبتهن هذه الاقطار الشقيقة · وقد قالت لنا الدكتورة ان قلبها قد أفعم بالسرور لما شاهدته من نهضة فى كل ميدان خطت فيه المرأة بخطواتها · ووعدتنا بمدنا بالمعلومات اللازمة عن بعض الشخصيات العربية النسائية الممتازة من حين لآخر ، وكانت أول هذه الشخصيات « سلمى الحفار الكزبرى» التى قالت عنها الدكتورة بعد أن أنهت كلامها المنشور تحت هذه الكلمات انها مثال فذ وحى للمرأة السورية العربية ، وانه لمثال يجدر بنا أن نفخر به حقا ···

◆ ولدت فى دمشق سنة ١٩٢٣

◆ والدها لطفى الحفار رئيس وزراء سابق ومدير مصلحة مياه الفيجة فى دمشق ·

◆ تلقت علومها فى معهد الفرنسيسكان ثم درست العلوم السياسية فى كلية اليسوعيين فى بيروت ·

◆ بدأت تنشر بالعربية والفرنسية فى صحف سوريا ولبنان ومجلاتهما ، وكتبت قصائد شعر بالفرنسية نشرت بعضها فى مجلة "La Revue du Liban"

◆ كانت مندوبة سوريا فى لجنة شؤون المرأة المتفرعة عن المجلس الاقتصادى لهيئة الامم سنة ١٩٤٩

◆ لها مؤلفان فى اللغة العربية : « يوميات هاله » الذى صدر عام ١٩٥٠ ، ومجموعة قصص « حرمان » صدرت فى أوائل سنة ١٩٥٣

◆ وهى تعرب الآن رواية لستيفان زفايغ عنوانها : « أربعة وعشرون ساعة من حياة امرأة » ·

◆ أسست جمعية نسائية ثقافية وخيرية عام ١٩٤٢ اسمها « مبرة التعليم والمؤاساة » ·

◆ انها شعلة من النشاط والاجتهاد ·

..وهنا



ساميه صادق

اتصفت طوال حياتها الجامعية بدماثة الاخلاق والسلوك الطيب وحبها لقراءة كتب الادب ·

ونالت ليسانس الاداب فى قسم اللغة الانجليزية ثم اشتغلت بالاذاعة المصرية « قسم العلاقات الخارجية» حيث قامت بترجمة وتقديم بعض الموضوعات التى تهم مصر عن هيئة الامم المتحدة تحت عنوان « هيئة الامم أمام الميكرفون » ، كما اشتركت فى تقديم صور حية لجلسات الجمعية العمومية بما يدور فيها من مناقشات بين ممثلى الكتلتين الشرقية والغربية ·· وساهمت فى توضيح وجهة النظر المصرية ·

كذلك قامت بتقديم برنامج بعنوان « صدى الانباء » يتضمن أهم الانباء الخارجية وخاصة ما يهم العالم العربى ·

◆ اشتركت أيضا فى تعريف مصر بالعالم ، فقدمت برامج عن لبنان واسبانيا تدور حول وضع تلك البلاد سياسيا وعلاقاتها بمصر ومشاكلها وبعض النواحى الفنية المحلية والمعلومات العامة ·

◆ انتهزت فرصة زيارتها لبنان فقامت بزيارة لاستديوهات الاذاعة بها ودعيت لتقديم برنامجين أحدهما عن العلاقة الفنية بين لبنان والبلاد العربية ، والاخر عن « الميكرفون فى خدمة الجامعة المصرية · »

◆ اشتركت بصفتها موظفة بادارة العلاقات الخارجية فى استقبال كبار زوار جامعة فؤاد بمناسبة العيد الفضى ومرافقتهم فى رحلاتهم · ونشرت أحاديث لهم فى مجلة الاذاعة المصرية · وتلقت الكثير من الدعوات لزيارة بلاد أجنبية متعددة ·

وأخيرا جذبها الميكرفون فتقرر نقلها الى قسم « المنوعات » حيث قدمت برامج عن « ما وراء الالحان» و « أشهر المحاكمات التاريخية » ، ومن الطريف أنه وصلتنا رسائل شكر من المرضى بثلاث مستشفيات على ما بعثته فيهم بصوتها من أمل فى الشفاء ·

وعلاوة على هذا تقوم فى بعض التمثيليات التى يقدمها بابا شارو بدور الام ·

◆ وصلت الان الى مركز مرموق فى الاذاعة رغم المدة القصيرة التى قضتها هناك ، وينتظر لها الكثيرون من المشتغلين معها تقدما ورقيا وذلك لمثابرتها واجتهادها الدائمين ·

ا · ا ·

بنت النيل تحل مشاكلك

الى القارئة بمنيا القمح

ان مشكلتك هى مشكلة آلاف الفتيات الشرقيات ولن أقول المصريات • وحل هذه المشكلة يتلخص فى أن تملئى فراغك بما يشغلك • عليك بالرياضة فهى مفيدة • وعليك بالنزهة فى الهواء الطلق مع أهل منزلك أو مع بعض صديقاتك • وعليك بسماع الموسيقى وقراءة الكتب الادبية • وابتعدى عن الوحدة قدر طاقتك واتخذى حولك مجموعة من الصديقات الضاحكات • ولقد كتبنا لك فى عدد الشهر الماضى موضوعا يفيد فى حالتك هذه هو موضوع (دعى التردد وأقدمى على الحياة) فاقرئيه وحاولى أن تفيدى منه •

الى الحائرة بالقاهرة :

لماذا كل هذا الالم وهذه الحيرة ؟ انك سلبية أكثر من اللازم • وما هكذا تواجه مشكلة كمشكلتك كونى عملية واطلبى من شقيقة زوجك مشاركتك فى العمل أو على الاقل مساعدتك فيه • وتأكدى من أن هذا هو حقك اذا ساعدتك فى العمل فسوف يكون لديك وقت تلتفتين فيه الى زوجك ، كما انها لن تتاح لها الفرص القديمة للوقيعة بينكما كما ذكرت فى خطابك •••

انني أنصحك باللباقة والسياسة وحسن التصرف للوصول الى غرضك •

الى الحائرة بمصر الجديدة :

انك من ضحايا فارق السن يا عزيزتى وموضوعك دقيق جدا ولهذا تدعوك بنت النيل الى مقابلة الدكتورة دريه شفيق شخصيا وذلك بعد مخابرتها تليفونيا •• نعتقد انك سوف تجدين حلا لمشكلتك مع الدكتورة •

الى العروس الانسة س• ع

ما هذا القلق أيتها العروس •• أهكذا تواجهين المستقبل لا تهابى تجارب زوجك واعلمى بأنك ستستفيدين منها •• أليس هذا العريس هو شريك حياتك •• ان الحياة فى الريف لا دخل لها فى الحياة الزوجية •• المسألة مسألة مرونة وحسن تصرف وقابلية على التفاعل مع الظروف الجديدة التى ستحيط بك •

أقدمى على حياتك الجديدة دون تردد أو وجل •• وأحسن نصائح يمكننا توجيهها اليك ستجدينها عند قراءة عددى مارس وابريل سنة ١٩٥٣ من بنت النيل ، اقرئى موضوع « هل أنت عروس جديدة ؟ » فى عدد مارس وموضوع « دعى التردد وأقدمى على الحياة » فى عدد ابريل • ونحن نتمنى لك حياة سعيدة ، ومبروك عليك •

بريد الجمال

تجيب على هذه الاسئلة الخبيرة الاخصائية لمستحضرات التجميل العالمية (اليزابيث آردن) ومديرة (صالون آردن ٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة) وهى على استعداد لتقديم نصائحها وارشاداتها لقارئات « بنت النيل » مجانا سواء على هذه الصفحة أو بمقابلتها شخصيا بالصالون على أن يحدد موعد قبل الحضور : تليفون ٤٧٧٩١ – ٧٧٠٧٢

قارئة بنت النيل (راندى) القاهرة

اليزابيث آردن تنصحك باستعمال مستحضرها المشهور (آردينا سيلندر لاينتر لوسيون) ويمكنك الاتصال بالصالون لاية بيانات أخرى •

قارئة بنت النيل ف• م• السويس

الرجا موافاتنا باسمك وعنوانك بالكامل لارسال خطاب خاص لك •

الحائرة المعذبة أ• و – مصر الجديدة

الرجا زيارتنا بالصالون لارشادك الى العلاج اللازم عن السؤال الاول • أما اسم مستحضر اليزابيث آردن الخاص بازالة الشعر فهو « هيرسليك » •

محاسن عبد المنعم – البيضاء

تنصحك اليزابيث آردن باستعمال مستحضراتها الخاصة بالشعر «هيرتونيك»

ك• ر• صافينا – سوريا

استعملى مستحضرات اليزابيث آردن « آنتى براون ماسك » يعقبها « بليتشينج كريم » وهى الطريقة الوحيدة الناجعة ضد هذه البقع • ويجب أن تحمى جلدك نهارا باستعمال « اليزابيث آردن صن بروف كريم » واجتنبى تعريض جسمك أكثر من اللازم لاشعة الشمس •

س• ع• دمنهور

الرجا موافاتنا باسمك وعنوانك بالكامل لارسال خطاب خاص لك ، مستحضرات التجميل الخاصة بالشعر هى « هيرفونيك » •

قارئة بنت النيل – شارع اشمون – مصر الجديدة

« صن بروف كريم » هو اسم مستحضر اليزابيث آردن المشهور الخاص بحماية الجلد من الشمس • للرد على بقية الاسئلة نرجوك الحضور الى الصالون ومقابلة المديرة •

سيدة ز• ع• ا – ميت غمر

ان تعريض جسمك للشمس يزيد هذ البقع •• استعملى « اليزابيث آردن صن بروف كريم » واجتنبى التعرض للشمس الى أن تزول هذه البقع • حاولى زيارة الصالون عند حضورك للقاهرة وقابلى المديرة •

ف• ى• عابدين

مديرة صالون اليزابيث آردن يسعدها أن ترحب بقارئات بنت النيل لتقديم الاستشارات المطلوبة فالرجا زيارتها بالصالون لارشادك عن الكريم اللازم وطريقة استعماله وكذلك بقية أسئلتك •

هـ• على – شبرا :

الرجا زيارتنا بالصالون بخصوص السؤال الاول ، واسم مستحضر اليزابيث آردن الخاص بالسؤال الثانى فهو « نيدرا ديودرون » سائل وكريم •

ل• س – طرابلس

الرجا موافاتنا باسمك وعنوانك بالكامل لارسال خطاب مفصل بالاجابة على أسئلتك •

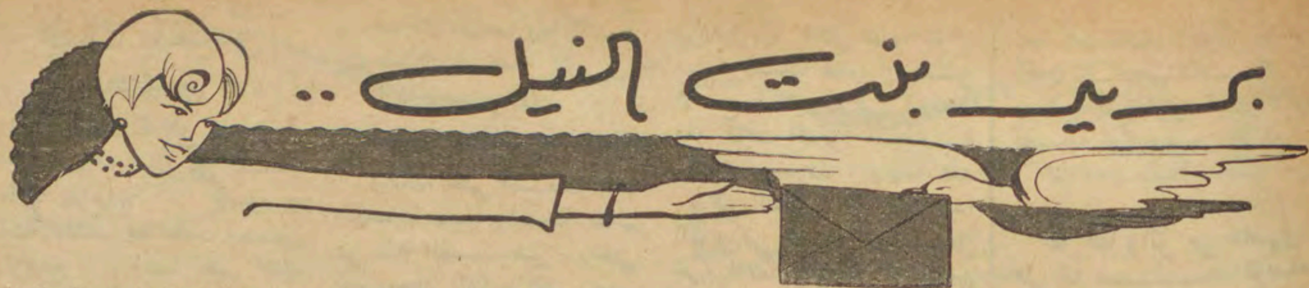
ا• ع• قارئة بنت النيل – مصر

الرجا زيارتنا بالصالون ومقابلة المديرة •

م• م• ا – بولاق

استعملى مستحضرات اليزابيث آردن « آدوناكريم آ » و « سبيسيال آسترينجينت » وانتهزى أول فرصة لمقابلة مديرة الصالون بخصوص بقية الاسئلة •

بريد بنت النيل ..



بريد المشكلات

السيدة حرم الاستاذ محمود عوض نعيم :
لقد نشرنا كل الصور التى وصلتنا . صورة ابنك لم تصلنا والا كنا نشرناها

الانسة ب. ابو الذهب :
لم تصلنا الصورة المذكورة والا كنا نشرناها . واقتراحك وجيه جدا وليس عندنا ما يمنع من نشر ما ترسلينه ان كان صالحا

السيدة حرم الدكتور اسكندر تاوضروس :
لم تصلنا*صورة طفلك ياسيدتى .. يظهر انها ضاعت فى البريد وما اكثر الصور والمجلات التى تضيع عن طريق مصلحة البريد

والدة الطفلة فاتن رمضان :
لم تصلنا الصورة يا سيدتى . ونحن نكرر لوم مصلحة البريد

والدة الطفلة أزهار محمود محمد خليل :
الصورة التى وصلتنا نشرناها اما الصورة الاخرى فلم تصلناونحن نؤكد هذا

القارئة ر.ب بسمنود :
يمكنك الاشتراك عن المدة الباقية من السنة مع التمتع بالتخفيض

السيدة ر. حلمى :
وصلنا مقالك وهو يعالج موضوعا حيويا وسنعمل على نشره فى أقرب فرصة

ز. الحسينى بالاقصر :
نحن نشكركم علىمديحكم ونعتقد أن لاشكر على واجب . واما بخصوص الموضوع الذى استشرتنا فيه فالاقرارات مهمة على أن يشهد عليها شهود وعلى أن تعطى مصلحة الشهر العقارى خبرا بهذه الاقرارات ولابد من أن يتولى صياغتها محام

الطالبة س.م.ح بالاسكندرية :
اكتبى يا انستى خطابا الى الدكتور حسن الحفناوى وعيادته فى ميدان باب اللوق بالقاهرة . استشيريه فى مشكلتك أولا وسيعنى بأمرك ان ذكرت له انك من قارئات بنت النيل

ن.م سليم بالمنصورة :
نرجو منك الاطلاع على الرد الخاص بالانسة ف.و بالجيزه فى بريد شئون المنزل بخصوص سؤالك الثانى وهو سؤال طبى فقد حولنا الخطاب الى الدكتور حسن الحفناوى للرد وسيكون منشورا فى البريد فى عدد الشهر القادم باذن الله

المشتركة فوزية بالاقصر :
ستصلك علبة البودرة على العنوان المذكور فى الخطاب فانتظريها

هـ. يوسف ببغداد :
. الاشتراك قيمة جنيه مصرى كامل

م. عبد المنعم دقهلية :
ان السيدة التى تجيب على بريد شئون المنزل لم تكتب لنا عن هذا الحساء ولكن ارسلته لنا مراسلتنا فى روما فهو صنف جديد على مصر والمصريات

س. حسن :
لقد فات ميعاد التقديم الى امتحان التوجيهية وأما بخصوص سؤالك عن هل سيعطلك التحضير للامتحان عن أعمال المنزل فأعتقد انه فى مقدورك تنظيم وقتك بحيث تجمعين بين الاثنين وهذا هو الفارق بين المتعلمة والجاهلة . تقدمى للامتحان فى العام القادم ان لم تكونى قد تقدمت اليه هذا العام

شئون المنزل

المخلصة ل. محمدأمين بسيدىبشر:
السبب فى صلابة البسكويت كثرة مقدار السكر المستعمل فقد كان يجب أن يكون المقدار ربع وطل لا ربع أقة وهو خطأ مطبعى نأسف له . وبجانب ذلك لاحظى ضبط كمية الزبد بحيث تكون العجينة يابسة سهلة الفرد لان طراوتها تساعد على جفافها

السيدة حرم ت.د :
١) بخصوص المفارش هذا يتوقف على استعدادك للعمل وزخرفة احرف مفارش الدواليب بالدانتيل أو شغلها بالبرودريه ٢) مفارش الشوفنيره والتواليت والمفارش المستعملة عادة فى زخرفة الموبيليا يفضل تطريزها بشرط أن تكون الالوان سليمة الذوق والرسومات رقيقة وخفيفة ٣) يفضل ان تكون جميع ستائر المنزل بلون واحد وهو المركيزيت البيج حيث ان هذا اللون يتمشى مع جميع الوان المفروشات ٤) يمكنك الحصول على عدد يناير نظير مبلغ عشرة قروش ارسليها لنا بحوالة بريدية ٥) نعم يلزم الاشتراك فى أول العام حتى يكون التخفيض له قيمته والمبلغ المحدد للاشتراك المخفض ٧٠ قرشا

محاسن ع. بفاقوس :
اغسلى الفستان بالماء الفاتر ومذوب الصابون بالضغط بين اليدين مع السرعة . ثم اشطفيه بالماء الدافىء ثم بالماء المضاف اليه قليل من الخل الابيض حتى يزهزه لونه ثم اعصريه جيدا بالضغط ايضا ولفيه عقب ذلك فى ملاءة او بشكير وعلقيه فوق المشجب وصفيه فى الهواء الطلق بعيدا عن الشمس حتى يجف ثم اكويه

س.ب بالجرايدة فؤادية :
اسئلتك الخاصة بالتجميل سنجيب عليها فى الشهر القادم . اما سؤالك الخاص بتعبئة المربى فالاصح هو التعبئة وهى ساخنة لان ذلك يساعد على طول مدة حفظها . أما طريقة الاشتراك فهى بأن ترسلى الينا حوالة بريدية بمبلغ ٧٠ قرشا على عنوان المجلة وتلك هى قيمة الاشتراك المخفض مع العلم بانك لن تحصلى الا على الاعداد الباقية من هذه السنة (٥٣) أما اذا أردت الحصول على ١٢ عددا سواء من تاريخ اشتراكك أو من بداية العام حتى نهايته فلابد من أن تكون قيمة الاشتراك جنيها مصريا كاملا

طفلك يا سيدتى

(بقية المنشور ص ٢٢)

المدرسة السنة اللى جايه ..

فقلت له : ان كل فتاة مآلها الزواج ... وسوسو ابنة خالتك قد بلغت سن الزواج .. ولما تكبر انت كمان بكره تتجوز .

فسكت وران عليه صمت عميق وظهر نوع من الاسى المريض عليه . وبعد ذلك جلست مع والده ووالدته وأخذت أشرح لهم رأيى فى مريضهم العزيز وكنت قد أحسست بما فى نفسية الصبى من رواسب متراكمة هى أصل علته ..

ان هذا الصبى ضحية من ضحايا تقاليدنا المتوارثةالتى درجنا عليها ... لقد تربى وترعرع مع سوسو ابنة خالته وتعودت أذنه علىسماع كلمات ذات معنى واحد كلما شوهد الاثنانمعا وما أكثرما شوهد الاثنان معا :

ـان سوسو لفلان ...

ـ ان فلان لسوسو ...

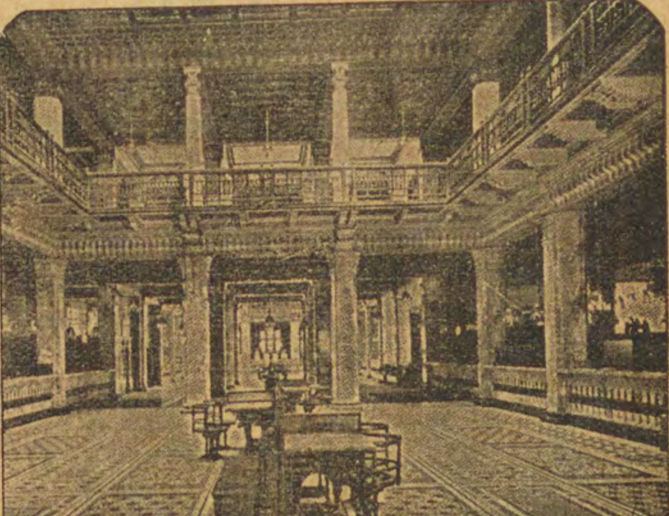
وهكذا حتي أصبحت هذه الكلمات حقيقة واضحة المعالم فى عقله الصغير ، وحتى أصبحت الفكرة التى تدور حولها الكلمات دما يجرى فى عروقه وغذاء يتغذى به عقله وقلبه .

ان الآباء يلقون بمثل هذه الكلمات ببساطة ودون فهم لما قد يترتب عليها من آثار .. لا تظنى يا سيدتى أن طفلك لا يمكنه ادراك مثل هذه المعانى التى ترددينها فى كلمات كالسابق ذكرها ... انه يفهمها ويزداد فهمه كلما كان مدلولها قريبا منه وكلما كانت حساسيتهمرهفة دقيقة .

ان ذلك الصبى قد صدم فى فكره ، عاش عليها طوال سنيه الست عشر أو على الاصح قد صدم فى كيانه ، فقد كانت الفكرة ممتزجة بكيانه ووجوده ، ولهذا فقد نام فى السرير ... وهذا النوم فى الواقع ان دل على شىء فانما يدل على نوع من الاحتجاج أو الرد على خطوبة ابنة خالته ..

لماذا تملأين عقل طفلك أو طفلتك بكلمات لا تعرفين أنت نفسك أن فى مقدورك تحقيقها.. ابتعدى عن ترديد كلمات أنت تعلمين أن لا جدوى من ورائها وأن الدافع اليها ليسسوى التقاليد التى عشنا فيها وتحملنا أوزارها. لا تعقدى الحياة بالنسبة لطفلك واحفظيه من هذه التقاليد الى ربما كنت أنت فىصباك ضحية منضحاياها

أم مجربة



ذكريات وأمانى

(بقية المنشور ص ٥٩)

الشارع هو صوت جندى الداورية :

«امشى علىطول ياجدع.. ربنا يسهلها لك » فتفاءل وأخذت الفكرة التى أجهد نفسه فى سبيل الوصول اليها تتضح وتبين :

ابتدأ يناقش نفسه عن طريق عقله. وابتدأ يحاسب ضميره بعيدا عن قلبه :

ما الماضى ؟ انه جزء منى . وأنا جزء منه .

ما الحاضر ؟ انه أنا ، كما أنا .

ما المستقبل ؟ انه الماضى والحاضر وما آتيه أنا والايام بعقلنا وقلبنا.

لماذا أهفو الى الماضى؟ الانه جزء منى ولانى جزء منه .

لماذا أهفو الى عفاف ؟ أهى جزء منى وأنا جزء منها .

وابتدأ يرد على نفسه :

نعم، ان عفاف هى الماضى، والماضى فقط ، ولن تكون الحاضر أو المستقبل أبدا..

لقد أصبحت ذكرى ولن تكون سوى ذكرى . وسأجعلها ذكرى طيبة لانى أحببتها فى يوم من الايام .

ثم أخذ يسأل نفسه من جديد :

هل أنا واثق من حاضرى؟ هل أنا مستعد لوصله بالمستقبل ؟

ووجد الرد واضحا فى نفسه :

نعم ، أنا أعرف حاضرى. وأعرف ما أنا مقدم عليه . اننى أعرفه لانى أحبه فى سهير خطيبتى . وانا اعرفه لانى بى رغبه الى التقدم به بعقلى وقلبى ــ مع الايام ــ الى الهدف المنشود .

وبعد فترة من الشرود فى لا شىء عاود ممدوح سؤال نفسه :

هل أنا واثق فىالمستقبل هل أنا مستعد لتحمل ما يخفيه ؟

وجاءه الرد على الفور :

نعم ، أنا واثق فيه ثقتى فى نفسى . وأنا أومن انه لى ايمانى بالحياة ... وماتأتى به الحياة أنا مستعد للتفاعل معه بكل كيانى .

وكف ممدوح عن الرواح والغدو فى الشرفة . ورفع رأسه وأفرغ كل ما كان فى صدره فى زفرة عميقة طويلة ودخل غرفته ثانية

وعاد الى الجلوس على مكتبه . وتناول كراسة مذكراته . وحاول ان يكمل الخواطر التى كان قد ابتدأ فى كتابتها ولكنهوجد انفيما كان قد كتبه الكفاية : كل الكفاية . فقام الى سريره ونور الصباحقد أخذ يدخل غرفته وابتدأ يردد وهو يغطى نفسه :

أنا يادنياى احب الماضى لانه منى ولانى منه .

وأتعشق المستقبل لانه أنت ، وأنت أنا .

اننى أشتهى النور الذى هو أنت . وأهفو للظلال التى هى ماضى .

السيد عبد العزيز خميس

ستصدر قريبًا

مجلتكِ الأسبوعية

بنت النيل السّياسّية

حاوية كل ما يهمك من أخبار سياسية
فى مصر و بلاد الشرق وأوربا وامريكا
انتظريها فستكون خير رفيق لكِ
فى عملكِ ومجتمعاتكِ وحياتكِ كمواطنة صالحة



ميزات عديدة
فى الموديل الجديد
فيلكو
المشهورة
بالجودة
فى جميع انحاء العالم
FREEZER
CRISPER
CRISPER
فيلكو
الثلاجة التى لا تضاهيها فى المزايا أية ثلاجة كهربائية أخرى
تسهيلات فى الدفع
ت ٣١٩٩٢
الوكلاء الوحيدون
بالقطر المصرى
شركة وادى النيل للهندسة والتجارة
١٥ شارع الألفى بك بالقاهرة - (سابقا) سنترال موتور هاوس ت ٥٣٦٠٤
اسكندرية : ٤٣ شارع سعد زغلول - المنصورة : شركة موافى - القنال : نيوكوليليس وفلاستاريوس